Psiforce

Flux RSS pentru posturi | Comentarii RSS

☐ Cautare

-

aprilie 2011

Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
« Mar				Mai »		
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24

aprilie 2011

Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
25	26	27	28	29	30	

Fazele Lunii

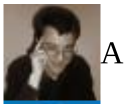
Categorii

- Ajuta-te singur
- Barbati si Femei
- Clubul Inteleptilor
- De la general la particular si viceversa
    - Securitate Globala si Nationala
- Fotografii. Lumea prin obiectiv
- Numerologie
- Profile Zodiacale
- Psihologie
- Sanatate
- Taci si asculta
- Taci si priveste
- Tehnologia vietii

Top articole

- IPOTEZE, MODELE, TEORII
- Numerologia casatoriei
- Carti interesante si bine de citit.
- Calculeaza-ti varsta creierului si a caracterului
- Psihotehnologii moderne pentru dezvoltare psihofizica si psihoenergetica
- Metode de rezolvare a conflictelor
- CEL MAI PUTERNIC ANTIBIOTIC NATURAL DIN LUME
- O COMBINATIE CURATIVA
- Cancerul este o ciuperca si poate fi vindecat
- Un regal de filme rusesti clasice

Comentarii recente



Anatol Basarab on Psihotehnologii moderne pentru…

Camelia on Psihotehnologii moderne pentru…

Adriana Oradea on Despre vaccinuri. Interviu cu …

Mira on Numerologia casatoriei

Rudolph Aspirant on Despre vaccinuri. Interviu cu …

Psihoterapie isihastă.Rugăciuni cu puteri vindecătoare

Posted on 22/04/2011 by Anatol Basarab

34 Votes

Vasile Andru

Rugăciuni
cu puteri
vindecătoare

— Psihoterapie isihastă

Editura CARTEA MOLDOVEI

Chişinău 2001

Lucrare de uz intern, ca material sprijinitor destinat
„Cercului de practică isihastă şi studiului Filocaliei“
din Bucureşti şi filialelor din ţară

Culegere computerizată, tehnoredactare:
Maria Apşan şi Dan Apşan

ISBN 9975-60-671
M 03-2001

© Vasile Andru, 2001
© Coperta: Iaroslav Olîinik, 2001

I

Introducere

Există o medicină isihastă?

Termenul de „medicină isihastă“ este oarecum nou şi ipotetic. L-am întrebuinţat începând cu 1990, şi nu am fi prea încântaţi să ştim că noi l-am lansat, atunci. La câteva întâlniri de lucru, am dezbătut teme despre practici terapeutice din mediul monahal, elemente de psihoterapie clericală.

Ce este specific şi ce este asimilare (din terapii naturiste de ultimă oră) în aşa-zisa medicină isihastă?

Vindecări harice

Pe lângă mănăstirile româneşti funcţionau bolniţe (adică spitale) care erau în grija monahilor sau a duhovnicilor. Monahii practicau vindecări harice — unii din ei aveau darul vindecării prin pase, prin atingere cu mâna sau prin ritual de sfinţire. Alţii vindecau prin psiho-tehnici duhovniceşti, foarte eficiente (tratau tulburări de personalitate şi sindromul de posesiune).

Monahii mai foloseau şi leacuri: plante medicinale, decocturi; manevre osteopatice, orientarea dietei şi valorizarea *postului*.

Esenţială însă, aici, este concepţia de bază, *hieratică* (numită azi şi holistică), în care trupul este văzut ca un întreg fizic şi spiritual, în el reflectându-se chipul dumnezeirii, ca bază a armoniei şi a sănătăţii sale. În medicina holistică se consideră că boala se datorează pierderii divinului din noi, iar însănătoşirea este rezultatul restabilirii acestei legături.

Nu a existat însă un sistem coerent al acestei medicini isihaste — denumită şi *sacro-terapie*. Nu a existat nici vreun manual în genul tratatului „Ayurveda“ al indienilor sau în genul acelor „Tehnici de viaţă lungă“ ce se învaţă în şcoala Dao Jiao, a chinezilor. Totuşi, din elementele disparate ale practicilor terapeutice monahale, s-ar putea recupera câteva principii de mare interes.

Longevitate şi iluminare

Cunoaşterea divină înseamnă cunoaşterea vieţii. Dacă omul nu ar încălca legea care i-a fost revelată, el nu s-ar îmbolnăvi niciodată, iar viaţa lui ar fi lungă şi adevărată. Dar omul este neştiutor şi neputincios, incapabil să respecte legea revelată, iar boala este urmarea firească a ignoranţei.

Este importantă, aşadar, îmbunătăţirea atitudinii mentale, ce se poate realiza, în cazul medicilor, prin spiritualizarea actului vindecător, iar în cazul pacienţilor, prin sporirea credinţei. Se constată că cei credincioşi se vindecă mai repede.

O modalitate accesibilă de a realiza această îmbunătăţire ar fi redescoperirea *Rugăciunii domneşti*, care trebuie spusă zilnic, înainte de fiecare masă şi înainte de fiecare acţiune importantă, repetând-o de fiecare dată, de câte două ori. Această rugăciune activează în noi „păstrătorii vieţii“.

La fel, repetarea zilnică a celor 9 Fericiri, din Predica de pe Munte. Ele fortifică gândirea pozitivă şi ard afectele negative, convertindu-le în putere.

Terapia isihastă este însăşi practica isihastă. Mireanul care zice consecvent, de două ori pe zi, rugăciunea minţii în inimă (Oratio mentis) obţine un efect vindecător, îşi sporeşte imunitatea corpului.

Evident, rugăciunea nu trebuie practicată doar pentru motive de sănătate, căci sănătatea nu este un scop, ci un *rezultat firesc* al purificării şi al iluminării.

De aceea, când practicăm rugăciunea sau meditaţia isihastă, nu ne gândim la efectele medicale. Ele survin de la sine. Nu ne încărcăm mintea cu dorinţe sau concepte sau ingenioase rezultate. Scopul este trecerea de la trup la Duh, proces minunat care le vindecă pe toate.

Cele trei vindecări: trup, minte şi suflet

Ca şi la vechii evrei, medicina noastră, în vechime, era strâns legată de religie, de credinţă. Religia era văzută în *trei ipostaze*: vindecătoare a trupului (terapie), vindecătoare a minţii (liniştire, iluminare) şi vindecătoare a sufletului (mântuire).

Care sunt argumentele medicinii isihaste?

Rugăciunea dezvoltă puterea vindecătoare. Mulţi asceţi, care practică în mod consecvent rugăciunea, au dovedit aceasta. Ei au asociat darul vindecării cu ştiinţa vindecării, îmbinând cunoştinţele de medicină cu harul personal.

Părintele Elefterie, din Munţii Neamţului, combina osteopatia cu harul primit prin asceză, rezultatul fiind vindecările miraculoase pe care le făcea.

Părintele Arsenie Boca era renumit prin ceea ce am putea numi „terapia de cuplu“ şi disciplină sexuală, corectând medical şi sacerdotal „păcatele prin care se tâlhăreşte energia genetică“.

Şi astăzi, în mănăstiri, bolnavii găsesc asistenţă şi ajutor. Se îndreaptă către mănăstiri mai ales două categorii: oameni cu boli incurabile (somatic) şi cei cu tulburări mentale.

Terapia isihastă are însă, mai întâi, un caracter de profilaxie şi supraveghere. Spovedania are acest rol. Biserica practică dezlegări, în mod sistematic, cu toată colectivitatea creştină. Acestea (spovedania şi împărtăşania) constituie un mod minunat de îmbunătăţire, de „naştere din nou“, după cum sunt şi modalităţile de vindecare a tensiunilor psihice, înainte ca ele să somatizeze (sau chiar dacă au somatizat).

Adesea, după o împărtăşire, urmează o însănătoşire bruscă. Dar, mai ales, aşa se reglează echilibrul psihic al comunităţii.

Ştiinţa dezlegărilor este o chestiune pe care preoţii o stăpânesc bine. Dezlegarea dizolvă negativitatea ancestrală şi achiziţionată, ridică păcatele sau desface legăturile oculte.

Pentru cel căzut sub legare ocultă, dezlegarea preoţească este mai eficientă decât psihanaliza. A a părut astăzi o ramură nouă, etno–psihiatria, care ţine cont şi de aspectul religios, sacerdotal, al dezlegărilor, în tratamentul psihiatric.

Un caz special de dezlegare îl constituie alungarea unui duh rău — exorcizarea.

Doctoria rugăciunii pure

Terapia isihastă nu-i o simplă variantă a etno-psihiatriei. Ceea ce o face diferită, superioară, este „doctoria rugăciunii pure“, ca şi principiul unitar conform căruia starea de sănătate este restabilirea legăturii cu divinul.

Rugăciunea minţii în inimă, Oratio mentis, este ea însăşi o profilaxie şi un tratament. Liniştea lăuntrică (isihia) este terenul pe care se dizolvă orice conflict, orice boală, orice negativitate.

Verbul latin **medeor** (a îngriji, a vindeca) a dat cei doi termeni de care vorbim acum: **medicină** şi **meditaţie**. Medicina se ocupă de vindecare trupului, meditaţia — de vindecarea minţii şi de pregătirea terenului minţii pentru primirea salvării. Acesta este ultimul medicament. Astfel că un demers de medicină isihastă poate fi formulat în două cuvinte: „Rugaţi-vă neîncetat!“

II

Relaţia între păcate şi boli

O parabolă monahală zice: „Nu cere de la Dumnezeu darul vindecării, ci darul de a-ţi vedea propriile păcate!“.

De ce este mai important al doilea dar? Pentru că dacă-ţi vei vedea păcatele şi le vei îndrepta, tu nu te vei mai îmbolnăvi niciodată, şi deci nu vei avea nevoie de darul vindecării.

Care sunt păcatele, cum pot fi cunoscute şi ce boli ne pândesc dinspre ele? Cum se reflectă, în planul sănătăţii, încălcarea poruncilor revelate? Privind cazuistica bolnavilor, privind efectul, vezi că unul dintre tăietorii vieţii sunt *grijile*: obsesiile, rumegarea gândurilor. Cineva spunea chiar că grijile sunt „păcatul însuşi“. Ele sunt păcatul împotriva propriei tale naturi. Păcate cu urmări asupra sistemului nervos sau acele boli care ţin de somatizări nervoase.

Şi păcatul „negru“: mânia, duşmănia, osândirea aproapelui. Pe drept s-a spus într-o parabolă atonită, că: un om care făptuise multe greşeli în viaţa lui, a dobândit totuşi mântuirea pentru că n-a ocărât niciodată! Adică acela a avut o mare virtute: n-a osândit pe semenul său, nici cu vorba, nici cu gândul.

Foarte rar se întreabă omul ce legi universale a încălcat. Abia când se îmbolnăveşte, el stă uneori să se întrebe de ce s-a îmbolnăvit. Tratamentul medical este util în crize, dar este ineficient în destin. Căci restabilirea temporară, sau ieşirea din criză, este doar începutul adevăratei vindecări. Trebuie purificată rădăcina.

Restabilirea deplină a sănătăţii stă în practicarea respectului faţă de cele trei legi universale:

– relaţia armonioasă cu semenul;

– relaţia armonioasă cu sacrul;

– respectul vieţii în toate formele ei, începând de la nivelul personal, până la forme de viaţă elementare.

*

Există o relaţie între erori şi îmbolnăvire? Putem preveni sau remedia o îmbolnăvire prin eliminarea erorilor? Dar între *personalitate şi boală*, există o relaţie? Da, sigur că există! Un coeficient de personalitate bun presupune armonie, deci sănătate mentală şi sănătate somatică.

„Rumegarea gândurilor“ are efect asupra aparatului digestiv, pentru că, deşi este simbolică, se reflectă în planul concret. Simbolurile au o putere foarte mare. Noi „rumegăm“ simboluri, şi dacă nu le digerăm, aparatul digestiv se îmbolnăveşte. Dar nu toate aceste „rumegări“ duc la cancer.

Cunosc cazul concret al unui bărbat care făcea curse între soţie şi amantă, una locuind în cartierul Pionerilor–Tineretului, iar alta în Militari. Ele nu au ştiut niciodată una de alta. Personajul masculin nu mai este în viaţă, a murit de cancer la tubul digestiv. El nu a reuşit să digere această situaţie adulterină, deci o situaţie de păcat mortal. În asemenea cazuri se constată îmbolnăvire de cancer — când se săvârşeşte un păcat mortal! El a murit; dacă ar fi reuşit să „digere“ această situaţie duplicitară, credeţi că scăpa de cancer? Este o nedreptate a naturii. În natură există o echilibrare a câmpurilor, iar dacă el ar fi scăpat, nepăsându-i prea mult de adulter, boala s-ar fi reflectat în urmaşul său.

Aţi putea să mă întrebaţi: din moment ce întotdeauna binele este recompensat, iar răul este pedepsit, de ce nu sporeşte binele şi răul de ce nu descreşte? Sf. Augustin a dat răspunsul la această întrebare: răul nu scade pentru că, deşi este pedepsit întotdeauna, acest lucru se întâmplă cu mare întârziere. Niciodată imediat. Şi, până la pedeapsă, omul are timp să mai facă 100 de păcate… El primeşte o pedeapsă pentru păcatul pe care l-a făcut acum cinci ani; între timp a mai făcut 100 de păcate, pentru care nu este pedepsit imediat, ci peste alţi cinci ani.

Iată de ce mecanismul bio feed–back nu funcţionează atât de perfect la rasa umană. Totuşi întârzierea care se produce în primirea binelui şi la gestionarea răului este bună pentru om. Pentru că se întâmplă atâta rău încât, dacă am fi pedepsiţi imediat, mâine n-am mai fi. Faptul că suntem pedepsiţi cu întârziere este o şansă, pentru unii, să se salveze.

Cei sensibili, cei care pot să-şi însuşească o lecţie se salvează prin această întârziere. Ceilalţi — întunecaţii, închişii, îngustaţii, cei care nu simt — acumulează păcate în plus! Acesta ar fi un mecanism lent de întoarcere a culpei, a pedepsei pentru culpă.

Trebuie să înţelegem că nu orice „rumegare“ de gânduri va aduce disfuncţii grave în aparatul digestiv. Toţi oamenii digeră gânduri, e drept, dar ei se împart în două categorii:

– unii fac păcate împotriva semenului: prin ură, agresivitate, mânie

– alţii păcătuiesc împotriva lor înşişi – e vorba de auto-agresivitate, culpabilizare.

Urmarea în îmbolnăvire este diferită, la fiecare dintre aceste două categorii. Omul de care vorbeam mai devreme, care făcea curse între soţie şi amantă, comitea un păcat împotriva semenului, un păcat foarte grav, care a avut o urmare la fel de gravă.

Păcatul împotriva semenului este mult mai grav decât acela care se produce când rumegi gânduri care te privesc pe tine şi care nu vizează un atac împotriva celui de lângă tine. Şi aici se pot deosebi numeroase situaţii, „nuanţe“. „Rumegi“ gânduri când te-a vexat cineva şi nu eşti destul de pregătit lăuntric să înţelegi că nu te-a vexat ca om, ci o nevroză. Dacă ar înţelege asta, oameni nu ar mai „rumega“ gânduri. Este o categorie mai inofensivă, care nu determină boli incurabile, dar care poate evolua spre o nevroză de caracter. Asta înseamnă blocaje psihice, ineficienţă socială şi o mâhnire care poate să-ţi întunece viaţa şi să-ţi micşoreze bucuriile.

Să luăm cazul unei persoane care reacţionează spunându-şi: „Nu merit să trăiesc, mă simt inutil pe acest pământ…“. Dacă nutriţi asemenea gânduri, puteţi fi siguri că vă aşteaptă o pedepsire. Culpa împotriva ta însuţi este mai puţin gravă decât culpa împotriva semenului, dar tot foarte gravă este. Nemulţumirea de sine, neîncrederea în propria persoană duce la dizarmonii psihice, la un randament scăzut şi o micşorare a posibilităţilor, dar mai port duce la dezechilibre somatice. Multe boli ale simţurilor — boli de vedere, de auz, de percepţie — vin din nemulţumirea faţă de sine. Nu este puţin lucru. Bolile văzului vin dintr-o frică de viitor, de pildă, din frica de a vedea înainte. Unele conjunctivite grave vin dintr-o frică de viitor. Uitaţi-vă ce maşinărie complicată este omul, cum neîncrederea în sine poate duce la o boală de vedere.

Şi timiditatea este o culpă împotriva ta. Nemulţumire, neîncredere, rejectarea vieţii. Acel „nu merit să trăiesc“, „nu merit prea multe de la viaţă“. Acea stare retractilă.

Categoria care se auto-culpabilizează este foarte expusă la îmbolnăviri. Cunosc cazul unei fetiţe de 10 ani, victimă a conflictelor din familie. Părinţii se despart, dar în chip scandalos şi traumatizant pentru copil. Există despărţiri care produc un stres imens, cum sunt cele din cauze adulterine, sau cele legate de dizarmonii mentale ale unuia dintre părinţi, despărţiri care lasă traume asupra copilului. Fetiţa de care spuneam a căpătat o labilitate extremă, a făcut un sindrom de posesiune. Adică a început să se manifeste ca o posedată. Cazul s-a rezolvat foarte greu, cei mai buni terapeuţi căutând să-l elucideze. Un caz elucidat se tratează mai uşor. În mintea sa, copilul inventase un *agent pedepsitor*: deci demonul care o poseda era o elaborare a minţii sale. Ea se credea vinovată de ruptura părinţilor, ruptură care a avut atâta violenţă încât a născut inconştient, în ea, un mare sentiment de culpabilitate. Ea nu şi-a zis conştient: „Eu, copilul, sunt cauza rupturii dintre părinţi…“, ci sensibilitatea sa copilărească, neavând un prag de toleranţă la agresivitate, a sucombat.

A sucomba înseamnă a nu mai putea lupta. A nu mai lupta înseamnă că tu te vezi nu numai ca victimă, ci şi vinovat de ce s-a petrecut. În mintea fetei a apărut deci această idee şi atunci ea a căutat un agent pedepsitor, puternic, care s-o sprijine în acţiunea ei inconştientă de auto-eliminare. Şi atunci a dobândit sindromul de posesiune şi într-însa au apărut manifestări diavoleşti. Sub hipnoză, dialogând cu ea, terapeutul a întrebat: „Cine eşti tu, cel care chinui această fetiţă?", iar copilul răspundea cu glas schimbat: „Eu sunt diavolul, vreau să iau viaţa acestei fetiţe!". Acest agent pedepsitor din mintea fetiţei trebuia s-o suprime, trebuia s-o chinuie atât de tare, încât să o elimine.

Fetiţa a fost la un pas de moarte, însă a fost eliberată prin colaborarea între un preot şi un psiholog. De ce era nevoie de un preot? Pentru că noi avem un modelaj cultural atât de profund impregnat de credinţă încât, dacă entitatea „diavol" se manifestă, înseamnă că subconştientul nostru poate fi reparat prin entitatea „sacerdot". În mod obligatoriu, deci, a trebuit să fie chemat un preot, deoarece un psiholog singur nu ar fi putut duce la capăt terapia acelei fetiţe.

De altfel, dacă te auto-culpabilizezi, predispoziţia de a „achiziţiona" o boală psihică este şi mai mare. Sugestibilitatea este mai mare la auto-culpabil, ca şi predispoziţia de a „achiziţiona" o boală psihică.

Eu nu aş îngădui ca slujbele de exorcizare să fie făcute cu public; acest lucru este o mare greşeală. La noi se face asta, iar riscul dobândirii unui sindrom de posesiune, dacă asişti la un ritual de exorcizare, este foarte mare. E ca şi cum ai face o execuţie cu public. O exorcizare cu public este la fel de traumatizantă. Sigur, poţi să participi dacă eşti pregătit, şi mai ales dacă ştii că în psihicul tău nu există conflicte. Dar, de cele mai multe ori, oamenii care asistă sunt oameni foarte vulnerabili, cu puternice conflicte psihice, iar *dacă ai conflicte psihice eşti sugestionabil*. Acest lucru se întâmplă mai ales în cazul în care conflictul psihic este de natură să te facă să te învinovăţeşti: şi cine nu se învinovăţeşte? Noi suntem destul de slabi şi ne învinovăţim adesea, ori până şi cea mai mică idee de învinovăţire este o impuritate care deschide poarta preluării unui program demonic.

Exorcizările de la Cernica nu sunt de un dramatism prea mare, dar şi ele pot să lase în tine un program negativ. Cele de la Mănăstirea Sihăstria, însă, sunt de un dramatism extraordinar. Acolo, dacă nu eşti un om puternic şi fără conflicte, cu o existenţă purificată, rişti să preiei, măcar parţial, programul de demonizare. O slujbă de exorcizare — mai ales mediatizată, cum au fost câteva în ultimul timp — este teribil de răscolitoare anulând etajele conştientului, la cei care asistă. Oricât de tare ai fi, scena zvârcolirii demonizatului îţi surpă bariera raţională şi tu nu mai eşti stăpân pe conştient, informaţia trecând direct în subconştient. Dacă subconştientul nu este suficient de curat, informaţia aceasta cutremurătoare va lăsa o amprentă negativă care, în funcţie de conflictele pe care le ai — actuale sau ancestrale —, ar putea să nască limitări ale personalităţii, dacă nu chiar un sindrom de posesiune.

Riscul „contaminării" este foarte mare, am văzut oameni cutremurându-se… Sunt lucruri care depăşesc posibilităţile de control ale unui om. Atunci te afli, pentru câteva minute, la discreţia subconştientului. Iar dacă acesta este curat, n-ai de ce te teme, într-adevăr. Dar ştim noi că este chiar fără nici o urmă de conflict? Nu putem şti!… Din publicul pe care l-am văzut asistând la exorcizări, mulţi sunt oameni de mare simplitate care vin cu necazuri din familiile lor… Orice conflict din familie măreşte sugestibilitatea şi lasă programul malefic să se strecoare în mintea ta.

Acestea sunt riscurile auto-culpabilizării, riscuri pe care ar trebui să le preîntâmpinăm. Cum poţi să preîntâmpini riscul acesta?

Unii confundă smerenia cu retractilitatea. A fi smerit nu înseamnă să-ţi spui: „Eu sunt un nimic pe această lume, mă mir că mai fac umbră pământului, nu merit acest lucru…“. Nu aceasta-i smerenia. Numai în faţa lui Dumnezeu noi suntem neînsemnaţi. Cehov spunea: „Numai în faţa lui Dumnezeu să te smereşti, nu în faţa ta însuţi în primul rând şi în faţa celor cu care convieţuieşti“. Smerenia nu trebuie să aibă aerul unei înjosiri. Umilinţa în faţa lui Dumnezeu este un lucru extraordinar, dar nu şi în faţa ta şi a semenilor tăi. O să ripostaţi că părintele Cleopa zicea adesea „*sunt un putregai*“, dar el în faţa lui Dumnezeu zicea acest lucru. În faţa ta însuţi spui „*sunt o putere!*“ De ce? Pentru că te interesezi de destin, de mântuire. S-a constatat că în măsura în care te preocupi de soarta ta, de îmbunătăţirea ei, aduni putere. Este şi o primejdie şi un avantaj. Avantajul — scapi de îmbolnăviri. Dezavantajul — că aduni putere. E un mare dezavantaj să aduni putere, în primul rând pentru că devii mai primejdios pentru semenii tăi. Un om care adună putere dacă este vorbit de rău de semenul său, produce boală în acesta. Iată dezavantajul… Poţi să ajungi şi aici! Corectaţi-vă deci atitudinea şi înţelegeţi adevărata smerenie. Adevărata smerenie este să ştii că eşti un zero în faţa lui Dumnezeu şi în faţa eternităţii, dar, în acelaşi timp, să ştii că eşti o putere în timpul ce ţi s-a dat şi prin ajutorul pe care îl poţi da. Smerenie mai înseamnă să nu-l vexezi pe semenul tău: să renunţi la ego. Să devii un slujitor al semenului — un sens al smereniei şi un sens al încrederii în sine. Timiditatea, culpabilizarea, sugestionabilitatea — toate, aducătoare de rele — se vor diminua prin această grijă faţă de încrederea în sine. Vă puteţi chiar repeta la culcare, când mintea este în alfa: „Am încredere în mine, am încredere în mine…“.

Încrederea diminuează culpa. Un om care are încredere în el nu mai cade în păcatul vulnerabilităţii prin culpă. Auto-învinovăţirea poartă cu sine primejdii. Niciodată să nu spui: „Nu merit să trăiesc…“. A, dacă spui: „Nu merit să trăiesc mărunt…“, asta este altceva. O asemenea afirmaţie poate să-ţi dea chiar un elan. Merităm să facem umbră pământului, pentru că facem parte dintr-un plan divin. Altfel nu ne-am înmulţi, nu ar exista această curioasă dialectică a victoriei şi a înfrângerii. Merităm deci, cu prisosinţă, să trăim şi să facem umbră pământului. „Nu merit să trăiesc mărunt!“ — asta poţi s-o spui, dar nu ca o autoexcludere, ci ca o excludere a mărunţişului din viaţa ta. Astfel se va micşora auto-culpabilizarea, şi prin aceasta vei deveni mai puţin sugestionabil.

Adaptare la real. Cunosc cazul unei fete ce avea un prieten pe care îl idealiza, un om cu reale calităţi. Relaţia durase mult, verificată în timp ca armonioasă şi bună. Ei bine, într-o zi fata descoperă că acel prieten o înşeală. A fost şocată, prăbuşită. Cum ar trebui privită din exterior această situaţie? Să ne pară rău că ea a descoperit faptul? Observaţi că deodată, dintr-un om „ideal“, individul a devenit mizerabil şi rejectabil. Tânăra nu l-a mai putut suferi, şi în plus a făcut o depresie psihică.

Dar cum o putem ajuta pe această tânără femeie? O depresie „nerezolvată“poate să provoace multe stricăciuni în viaţa unui om. Deci cum o putem ajuta? În primul rând, putem să-i incităm adaptabilitatea. Ea deocamdată se află în stadiul când nu vrea să vadă pe nimeni, nu mănâncă, se închide în sine, tocmai a depăşit un episod suicidar. Va trebui să-i stimulăm adaptabilitatea; răul vine în primul rând din neadaptarea ei. Un adaptat ştie că fiinţa umană are atâtea moduri de a se conduce, încât poate oferi oricând surprize; şi ştiind aceasta, posibilitatea de a fi luat prin surprindere scade.

Râvnim la ideal, dar ne adaptăm la real. Când suferi crunt şi când te crezi victimă, ca prim auto-diagnostic şi prim-ajutor să-ţi spui ferm; „Sunt un neadaptat!“ Luare de cunoştinţă care trezeşte resursele adaptării…

Până una–alta, tânăra în discuţie, care a făcut o depresie puternică şi s-a izolat total, se vădeşte a fi o persoană care nu luptă. În cazuri din acestea se luptă. Pentru un partener lupţi — fie lupţi ca un om care vrea să-şi modifice partenerul, fie lupţi ca acele femei care nu sunt interesate să îşi modifice partenerul, ci numai să-l aibă. Ele nu îl vor numaidecât îmbunătăţit, ci îl vor al lor! Altele îl vor îmbunătăţit! Ei bine, îmbunătăţeşte-l! Natura umană este supusă căderii; partenerul tău ideal ar putea să te înşele chiar mâine, deoarece natura umană este supusă căderii, deoarece omul are instincte şi deoarece tu nu lupţi.

Acum 3 ani, un cunoscut mi se plângea că are dificultăţi în relaţia cu sexul opus şi că are impresia că nu este plăcut, deşi el este o persoană arătoasă. În puţinele întrevederi pe care le-am avut, mi-am dat seama că dificultatea lui venea din neîncrederea în sine, sentiment care „cheltuia“, sau, mai bine zis subestima, o calitate pe care el o avea. Întrebându-mă el de ce unii au succes, cum de reuşesc să producă un soi de fascinaţie asupra celor din jur, eu i-am spus că primul secret al fascinaţiei lui naturale este abstinenţa sexuală. El atunci a aflat că avea această calitate şi nu şi-o valoriza din cauza neîncrederii în sine. El o avea, cumva, dintr-o frustrare şi dintr-o neîndemânare totală de a stabili o relaţie cu sexul opus. Deodată, a aflat că posedă un tezaur, ceva care ar fi putut să-l ajute la îmbunătăţirea relaţiilor cu lumea. Această descoperire, că abstinenţa sexuală produce fascinaţie în chip natural, l-a ajutat să se lumineze. I-am explicat că doar neîncrederea îl făcea să se ferească. După un timp am observat că terapia dăduse asemenea roade, încât tânărul avea tendinţa să devină un Don Juan. Şi atunci a trebuit să indicăm o altă „terapie“, este vorba de practica autocontrolului. Fiind o persoană inteligentă, discuţia a avut şi de această dată efect.

Un alt exemplu… Cunosc o femeie, mai trupeşă, care l-a un moment dat, ca să slăbească, a început să ţină dietă severă, trăind doar cu apă. Ei bine, într-o zi a venit şi mi-a spus: „Mă îngraş din apă chioară!“. Când spui: „mă îngraş din apă chioară“, deja ai introdus în subconştient un program de îngrăşare. De ce însă la alţii nu „prinde“ acest program? De ce acest program nu funcţionează în toate cazurile?

Iată de ce: subconştientul nu primeşte programele, din cauză că, probabil, nu se simte destul de vinovat! În cazul particular de care vorbeam, este vorba de „vinovăţia“ de a fi gras sau slab. Persoana care spunea că se îngraşă cu apă rece avea un complex de auto-învinovăţire, iar acest complex crea sugestibilitate. Iată de ce această formulă putea să treacă direct în subconştient, iar dacă trece în subconştient, ea devine act. Dacă şi-ar fi zis: „slăbesc mâncând tone de pâine pe zi“, ar fi slăbit, pentru că, la cât de complexată era, subconştientul ar fi preluat orice program. Să credem atunci că toţi complexaţii preiau uşor programe? Da, mai ales cei care au un complex al auto-învinovăţirii.

Persoana despre care vorbeam se îngrăşa din apă rece — nu mânca mai nimic, ţinea post, dar era convinsă că se îngraşă cu apă rece şi mereu în mintea ei exista acest program. Şi cum în mentalul ei erau suficiente prejudecăţi, plus labilitatea — ea era foarte sugestionabilă — „programul“ de îngrăşare cu apă chioară era preluat imediat.

Iată de ce este esenţial să ne purificăm ancestrele şi mentalul — pentru această rezistenţă la programe aleatorii. Oamenii purificaţi sunt oameni foarte rezistenţi. Pe aceştia nu numai că blestemul nu-i atinge, undele mentale ale celor frustraţi sau ale vrăjitorilor nu îi ating, dar nici propriile lor superstiţii, nici propriile lor programe negative nu au efect! Mintea este un mecanism atât de subtil, încât nu ştii când intră răul, când s-a tradus un gând în act. De aceea Hristos spunea: „Vegheaţi neîncetat!“. Neîncetat trebuie să faceţi ceva pentru purificarea sorţii, pentru purificarea subconştientului, pentru că programul rău intră uşor în subconştientul nepurificat, deci vulnerabil.

Odată purificaţi, nimic malefic nu va intra în noi. Putem să asistăm chiar şi la exorcizările de la Sihăstria şi programele malefice nu vor intra în noi. Cazurile de posedare (cel puţin cele cercetate de noi) sunt programe distructive, nu sunt drăcuşori cu cornițe şi codiţă; sunt programe care pot intra în subconştientul tău dacă mintea este năpădită de conflicte.

Care sunt soluţiile de purificare a sorţii, terapiile? Indicăm patru categorii de soluţii:

a). Luarea la cunoştinţă, sistematică şi îndrumată. Mărturisirea, euharistia: cu un duhovnic sporit. Recursul la psihanaliză, când este cazul. Acestea sunt procedeele *insight*, de aflare a cheiţei conflictului.

b). Mai sunt procedeele *holistice*, profunde, dincolo de concepte. Cum ar fi protopostura, ca stabilizare mentală şi afectivă. Iar mai presus de toate, *Oratio mentis*. Toate sunt soluţii de restaurare a minţii, prin dizolvarea conflictelor, a impurităţilor. Acestea sunt marile soluţii; liniştirea minţii, lăsarea la o parte a tuturor întrebărilor dizolvă impurităţile…

În cazul tinerei femei de care vorbeam mai înainte, adaptabilitatea va spori când va înceta să îl acuze pe prietenul ei (de care, de altfel, s-a despărţit) că este un netrebnic, un păcătos. Osândirea ei sporeşte meritul lui. Cel osândit creşte, iar ea, osânditoarea, suferă. Ea nu ştie să lupte, şi atunci îl descalifică şi pe el — face, deci, două rele. Una că nu luptă şi a doua că osândeşte un om, ceea ce otrăveşte.

Vorbirea de rău a unui om otrăveşte mintea celui care vorbeşte, după care produce perturbări în câmpul lui. Pe un om sau îl îndreptăm sau îl evităm, iată adaptarea. Sigur, există o suferinţă până când intervine înţelegerea acestui fapt, dar suferinţa este exact ceea ce ascute simţul luptei şi naşte strategiile cele mai bune.

Totuşi, când suferim suntem în greşeală. Un om care suferă este un om în greşeală. Poate o să spuneţi: „Săraca fată, după ce că a fost înşelată, tot ea se află în greşeală?“… Da, ea se află în greşeală. El se află în păcat şi cine ştie în ce mod se va întoarce acest păcat asupra lui! El se află în păcat, dar fata se află în greşeală, iar greşeala este mare cât păcatul!

De unde putem atunci să ştim că ne aflăm în greşeală? Din faptul că suferim. Ori de câte ori suferi, e din cauza neadaptării tale şi din cauză că greşeşti undeva. Natura te-a înzestrat rău undeva, şi atunci ţi s-a dat o încercare ca să ştii, ca să lucrezi pentru tine, să pui la punct o neputinţă. *„Nu mă culpabilizez, nu atac şi nu desfiinţez!“* — iată formula. Astfel răul va fi limitat.

Cel care îşi analizează destinul, află cauza bolii, scapă de sindrom şi dobândeşte putere.

E bine că scapă de boli, dar e rău că dobândeşte putere, pentru că trebuie să fii iniţiat ca să ştii ce să faci cu ea. Întotdeauna însă se începe cu analiza. Omul care se analizează, care cunoaşte şi înfrânge întunericul, scapă de boli. Drumul se continuă prin exerciţiul spiritual numit liniştire. Dacă dai „valurile“ creierului la o parte, terenul liniştii creează cel mai bun dialog cu resursele noastre lăuntrice.

c). *Sugestia* este o altă terapie. Sugestia sofronică, îndrumată de terapeut. Dar şi cea personală. Seara, la culcare, spune doar atât: „*Am încredere în mine!*“ sau „*Sunt liniştit, sunt cu desăvârşire liniştit.*“. Şopteşte-i subconştientului, seara, acest lucru, când informaţia intră mai uşor în subconştient. Sugestia este un ajutor din afară. Amintirea legii revelate sau naturale.

d). Pe locul înalt, vine *ofranda* — un mod de ardere în cascadă. Toate cele trei moduri de care am vorbit până acum produc dizolvare lentă şi sigură a impurităţilor. Ofranda, însă, este o ardere în cascadă, este chirurgie. Este radicală. „Chirurgia“ este întotdeauna o soluţie finală. Bine este întâi să dizolvăm lent impurităţile sorţii prin postura perfecţiunii, să dobândim liniştea minţii pentru a vindeca.

Ofranda este un lucru pe care astăzi îl facem tot mai puţin. Dacă te-ai întreba ce ofrandă ai făcut în ultima săptămână, ai vedea că ai ratat multe ocazii. Nu că n-ai avut ce dărui, ci ai ratat ocaziile care ţi s-au oferit. Ce se poate dărui? Ce poate dărui un român sărac, cu un salariu prăpădit — sau chiar fără salariu? Sunt mai multe feluri de-a dărui: primul este să depui o cantitate de muncă. A face o muncă pentru altcineva este o ofrandă, dar numai dacă este făcută cu plăcere, ştiind că prin asta purifici ceva din soarta ta. Mai pot fi şi daruri esenţiale, chiar sacrificii, pe care le faci pentru cineva. Nu vorbesc, desigur, despre sacrificiu final, care este viaţa!

Revenim la posibilităţile de a dărui ale românului sărac. Este vorba de a dărui expresia pozitivă a feţei. Gândiţi-vă de câte ori ratam prilejul să dăruim celorlalţi expresia senină a feţei noastre. Mă uit la oamenii de pe stradă şi îmi spun: „Uite cum aceşti oameni ratează să-mi dăruiască mie acum ceva, expresia senină a feţei lor…“. Sunt chinuiţi, sunt copleşiţi de ziua de muncă. Expresia feţei este foarte importantă, în primul rând pentru tine. Ca să-ţi menţii o expresie senină, soliciţi o pozitivitate nebănuit de mare în tine. Trebuie să poţi să încurajezi oamenii — discret, neprivindu-i în ochi… dacă vrei să convingi pe cineva, atunci priveşte-l între ochi. Nu te uita direct în ochii acelei persoane. Iar dacă vrei să-l influenţezi în bine pe respectivul, după ce te-ai uitat la faţa lui, şi l-ai fotografiat mental, întorci privirea în interior şi îţi imaginezi că acel om este fericit. Atunci el a primit realmente, de la tine, un impuls constructiv.

Fiţi senini. Seninătatea e ofranda ce poate fi făcută sistematic. Un gând bun este şi el o ofrandă. Dacă te uiţi la un om şi-ţi spui în gând: „*Mutra acestuia cere palme…*“, i-ai introdus un program subconştient agresiv. În el se crispează ceva şi în ziua aceea el va înjura, va violenta pe cineva, fără să ştie de ce. Dacă îl priveşti şi îţi spui: „*Mutra acestuia cere o ţuică…, o ţuică mică, pe care i-aş da-o dacă aş avea ocazia*“, ai introdus într-însul un program bun.

Cenzurează-ţi gândurile rele. Gândul rău, de altfel, îţi poate produce o migrenă dacă este direcţionat spre cineva. Fereşte-te să adresezi gânduri rele — dimpotrivă, contracarează-le cu cele bune.

Dacă îţi vine să spui ceva rău, imediat, ştiind ce te aşteaptă, formulează o urare de bine. Până vei învăţa să faci din suflet acest lucru, fă-l ca şi când ţi-ai lua o precauţie.

Ofranda verbală este iarăşi foarte importantă. Iată un alt mod de-a da ceva: un cuvânt bun. Medicii buni, preoţii buni, au întotdeauna un cuvânt bun. Este şi aici un meşteşug — nu e totul să-ţi propui, trebuie să te şi mobilizezi, trebuie un pic de empatie.

De ce unii nu pot niciodată să transmită un cuvânt de consolare? Pentru că o fac formal. Ar trebui să te pui în situaţia celuilalt ca şi cum tu ai fi acolo, şi atunci vei reuşi să dai un cuvânt bun. E un mod de a oferi ceva. Sigur, există şi ofrande materiale — atunci când poţi să le faci, şi când le faci sistematic. Dăruiţi zilnic o pâine. Daţi celor săraci şi copiilor. Dacă puteţi, dacă sunteţi pregătiţi — copiilor să le daţi un măr, o bucată de pâine. E important dacă puteţi să le daţi de fiecare dată, să le daţi pentru că oricum o duc mai rău decât noi. Mila este un sentiment extraordinar. Compasiunea şi mila — sentimente mari, care ard multă negativitate în soartă. Aşa cum încrederea în sine este un element constructiv pentru sine, mila este un element constructiv pentru alţii. Nu mila în sensul jeluirii, ci mila în sensul participării empatice — te pui în situaţia lui, să îţi închipui că în acel moment tu eşti el. Empatia declanşează imediat o dinamică a cerinţelor şi a egalizării câmpurilor. În lumea aceasta, câmpurile biotice tind spre o comunicare între oameni şi spre un răspuns, spre o conectare unul la altul.

Iată cum prin ofrandă se merge spre fericire.

Fericirea este o rezultantă a dreptei vieţuiri. Cine aleargă după fericire, n-o va avea, dar cine aleargă după dreapta vieţuire va avea şi fericirea.

A fost odată un prinţ melancolic — Tamas, aşa se numea. Era un prinţ mâhnit, după cum îl arată şi numele: „Tamas“, în sanscrită, înseamnă întunecat. Şi prinţul acesta mâhnit, îngrijora pe cei din jur, căci un prinţ mâhnit face nevroză, iar un prinţ nevrotic dă porunci rele. Ştim şi noi, căci am avut despoţi nevrotici şi aţi văzut ce porunci rele dădeau. În consecinţă, cei de la curte au încercat să-l optimizeze. Un înţelept de la curte i-a zis că ar putea să fie fericit dacă ar îmbrăca o cămaşă a unui fericit! Iată o sugestie bună: cămaşa unui om fericit ar putea să te facă fericit. Gândirea magică judecă aşa.

Prinţul deodată s-a înveselit şi a trimis soli prin toată împărăţia ca să găsească un om fericit şi să smulgă de pe el cămaşa, dându-i în schimb aur — aici e vorba de cumpărarea unui simbol, iar simbolurile se vând scump… Aşadar, solii au mers să caute cămaşa în împărăţia respectivă, care era plină numai de oameni bombănitori, grăbiţi, amărâţi, necăjiţi, ratând ofranda, adică având veşnic chipurile crispate. Nu găseau nici un om fericit… Prinţul Tamas aştepta, trimişii nu mai veneau! În sfârşit, unul dintre trimişi a ajuns pe undeva unde a găsit un ins foarte vesel. Omul trebăluia ceva cântând — părea să fie fericit. Ei bine, trimişii prinţului s-au uitat bine la el, au luat aminte cum se poartă cu familia… Îşi răsfăţa soţia, o alinta, îi zicea cuvinte frumoase deşi arătau a fi căsătoriţi de mult timp. Cu copiii se purta la fel. Acela era omul! Aşa că nu mai rămânea decât să-i ia cămaşa, simbolul fericirii! S-au repezit la el, i-au tras de pe umeri o haină jerpelită şi, când să-i smulgă cămaşa, au constatat că sub haina aceea jerpelită omul nu avea cămaşă! S-au dus atunci rapid la prinţ şi i-au spus cum arăta cămaşa fericirii: omul fericit era atât de sărac, încât nu avea cămaşă pe el! Un sărac care suferă, care este chinuit de sărăcia lui, este un om care-şi scurtează viaţa. Un sărac pe care sărăcia nu-l doare însă, a dobândit detaşare şi este un om longeviv şi sănătos. **„Cămaşa fericirii“ constă în depăşirea frustrării şi în renunţare**. Nu degeaba Biblia spune că, dacă ai două cămăşi, una s-o dai aproapelui. Aşa arată „cămaşa fericirii“ — o trebuinţă mai puţin, scăpare de trebuinţe!

7 reguli filocalice pentru restabilirea sănătăţii

Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) defineşte astfel sănătatea: „Starea completă de bine fizic, psihic şi social, care este dată **nu numai** de absenţa bolii sau infirmităţii“. Pe acest „nu numai“ îl vom completa acum, aprofundând factorul psihic prezent în definiţie: stabilitate emoţională, mulţumire fermă, parametri spirituali ridicaţi.

Definiţia de mai sus este acceptată ştiinţific, deşi are un anume idealism. Ea arată că atitudinea mentală este hotărâtoare în restabilirea sănătăţii. Dar de ce numim „filocalice“ regulile de mai jos? Pentru că ele urmăresc ceva mai mult decât întărirea „gândirii pozitive“. Ele ne orientează, ne ajută să conectăm trupul direct la sursa divină a însănătoşirii.

1. Starea de bine mintal grăbeşte refacerea fizică

Este regula numărul unu, şi toate celelalte sunt detalii ale ei.

Starea de bine mental grăbeşte refacerea fizică… Sănătatea noastră este o funcţie a psihicului şi a gândirii pozitive. Omul este ceea ce gândeşte. O gândire care selectează afecte pozitiv, o gândire bazată pe mulţumire fermă va asigura o sănătate bună sau o recuperare rapidă. Aceasta se întâmplă deoarece trăim într-o lume în care pierdem adesea condiţia sănătăţii celei bune. Mulţumirea lăuntrică este garantul păstrării acestei stări.

Cum se poate dobândi mulţumirea? Mută mintea de la „veacul acesta“ şi mintea se va schimba.

Întrebaţi-vă: suntem mulţumiţi? Există o relaţie între mulţumire şi inteligenţă, între mulţumire şi înţelegere. Dacă eşti tipul cerebral, întâi înţelegi lumea şi eşti mulţumit că lumea este ceea ce este.

Dacă aparţii tipului intuitiv, afectiv, întâi îţi creezi starea de mulţumire, şi va urma înţelegerea. Depinde cărui tip mental îi aparţii. Dacă dominanta este intuitivă, atunci creează-ţi o stare de mulţumire; din ea va rezulta inteligenţa. Dacă dominanta este cerebrală, atunci înţelegerea creează mulţumire.

Este un fapt valabil şi în relaţia dintre doi oameni, doi soţi. V-aţi pus vreodată întrebarea de ce apar frecvent situaţii conflictuale între soţi?

Pentru că nici unul nu înţelege natura celuilalt. De pildă, femeia trebuie înţeleasă din punct de vedere al dinamicii afective. Oscilând între *închidere* şi *deschidere*. Ca să se refacă afectiv, uneori femeia se închide, se retrage în sine, pare mâhnită. Bărbatul o vede închisă şi retrasă, şi atunci se gândeşte că sentimentele ei faţă de el s-au răcit. Dar acel bărbat nu înţelege că aşa-zisa răceală a femeii este o fază naturală prin care ea trebuie să treacă pentru a-şi reface comportamentul afectiv.

Dinamica masculină este alta, oscilând între *fugă* şi *revenire*. Ca să-şi refacă afectivitatea, bărbatul fuge. Iată de ce, atunci când vede un bărbat „fugind“, femeia n-ar trebui să se teamă că sentimentele lui faţă de ea s-au răcit; ea ar trebui să ştie că dinamica lui afectivă se reface prin fugă.

Această idee nu trebuie înţeleasă eronat, cum că cei care fug au şi dreptate s-o facă. Fuga poate fi exprimată divers — un bărbat „fuge“ în cititul presei, e absent din casă. E şi asta o fugă. Sau „fuge“ să joace table cu vreun vecin. Sau „fuge“ la mănăstire, dacă este mai pios.

Femeia trebuie să înţeleagă că bărbatul are, la un moment dat, nevoie să „fugă“. Înţelegerea faptului că asemenea stări sunt naturale ar putea evita numeroase conflicte, conflicte care generează ulterior perturbări de personalitate ale membrilor familiei — fie localizate scurt, fie cu amprentă de durată aspra copiilor.

Psihologii au explicat deja că majoritatea impasurilor pe care le vor avea copiii noştri mai târziu sunt cauzate de conflictele din familie, petrecute în perioada copilăriei acestora.

Aceasta este, deci, prima regulă: sănătatea este o consecinţă a binelui mental. Iar acest bine mental are la bază înţelegerea şi stare de mulţumire. Nu automulţumire, ci acea mulţumire care, la urma urmei, înseamnă înţelegere.

2. Nu considera boala ca o pedeapsă pentru păcate

Unii consideră boala ca fiind o pedeapsă pentru păcate: aceasta este o dovadă de slăbire psihică. Omul bolnav se reface mai greu când consideră că a fost bătut de Dumnezeu, şi că Atotputernicul i-a dat boala în chip de pedeapsă.

Dar dacă boala nu este o pedeapsă pentru păcate, ce este atunci? Putem vorbi despre boală ca fiind o oprire de la păcat, o informaţie, o atenţionare că am încălcat o lege.

Într-o carte celebră, care se cheamă *Călătorie înspre soare apune*, personajul principal este o maimuţă. O maimuţă poznaşă, născută dintr-o piatră. Şi ea s-a dus să caute iniţierea. Un maestru a ajutat-o să obţină iniţierea şi, astfel, ea a devenit „egala cerului“, nemuritoare. Însă cu toate că era nemuritoare, maimuţa tot făcea pozne. Poate e şi situaţia omului: deşi dobândeşte atâta ştiinţă, sălbăticia din el nu dispare.

Ei bine, ajungând această maimuţă, la un moment dat, în cer, face tărăboi printre sfinţi, răstoarnă nişte cazane unde se fierbea elixirul vieţii, strică nişte tocmeli… Sfinţii atunci se supără şi se plâng lui Dumnezeu că o maimuţă întoarce totul cu susul în jos. Şi atunci Dumnezeu îi spune lui Buddha: „Ia tu maimuţa asta, că e în India, e din ţara ta. Ia-o şi dă-i un leac să se astâmpere!“ Şi Buddha a luat atunci un cerculeţ de fier, l-a pus pe capul maimuţei şi l-a fixat bine, ca ea să nu-ş poată da jos, spunându-i: „De câte ori vei călca o lege divină, cercul te va strânge!“ Şi a venit maimuţa pe Pământ; cum făcea o poznă mare, cerculeţul o strângea şi atunci se cuminţea.

Iată deci că durerea ei de cap nu era o pedeapsă, ci o informaţie că a încălcat o lege sacră, o lege împotriva vieţii. Noi nu ştim că în realitate am încălcat o leg; dacă ne-am corecta atitudinea şi n-am mai încălca legea, ne-ar lăsa durerea de cap, fără pastilă şi fără doctor.

Iată deci că boala nu e o pedeapsă pentru păcat, ci o oprire de la păcat.

S-a pus adesea întrebarea: „De ce ne îmbolnăvim?“.

Un răspuns ar fi că ne îmbolnăvim ca să ne amintim de Dumnezeu. Întotdeauna când suntem bolnavi ne amintim de Dumnezeu. Putem spune că de fapt, ne îmbolnăvim ca să ne smerim, ca să ne aducem aminte că suntem trecători.

În afară de asta, de ce ne mai îmbolnăvim?

Ne îmbolnăvim ca să smulgem tandreţe. În lumea aceasta în care toţi sunt grăbiţi, nimeni nu vrea, nu are timp ca să ne dea tandreţe. Atunci, inconştient, ce facem? Ne îmbolnăvim, ca să smulgem tandreţe, căldură. Le amintim celor din jur că ne datorează căldură, căci ei uită! Toţi datorăm ceva semenului.

3. Boala nu trebuie privită ca o catastrofă, ci ca un prilej de introspecţie, de linişte, de întrerupere a gândurilor

Definiţia păcatului o ştim. Păcatul sunt grijile şi încălcarea celor trei legi universale revelate.

Dacă până acum nu ştiaţi foarte limpede ce înseamnă „păcat“, iată o definiţie ajutătoare. Păcat înseamnă să ai griji — dacă ai griji, ai păcate. Grijile ne împuţinează liniştea, împuţinează viaţa. „Rumegarea“ gândurilor slăbeşte omul.

Boala prilejuieşte această întrerupere a grijilor; este o oprire forţată din „mecanica păcatului“, din mecanica vieţii păcătoase.

Există o a 11-a poruncă — noi ştim doar 10, pe care le-am interiorizat şi după care ne conducem.

Porunca a 11-a apare ca un verset în Psalmul 45, sună aşa: „Opreşte-te şi cunoaşte!“ („Opriţi-vă şi cunoaşteţi că Eu sunt Dumnezeu“ Ps. 45:10). Considerăm această frază ca porunca a 11-a. Ştiţi că în Pentateuh (Vechiul Testament) sunt 613 porunci?! În afară de cele 10, cele mai importante, în primele 5 Cărţi ale lui Moise apar deci şi multe altele. Iar a 11-a ar fi „Opreşte-te şi cunoaşte!“. Nu poţi ajunge la cunoaştere din mers. Noi trebuie să descoperim **oprirea** spirituală.

Opreşte-te şi citeşte *Filocalia* sau *Patericul*.

Opreşte-te şi fă un minut de introspecţie. Introspecţie înseamnă liniştea interioară. Nu analiza interiorul: analiza este un viciu intelectual. Introspecţia este doar linişte interioară.

Opreşte-te deci şi cunoaşte înălţimea ta spirituală, precum şi dimensiunea ta cea mare. Această a 11-a poruncă este încununarea celor 10 porunci cunoscute, după ce te-ai civilizat, când începi să-ţi descoperi dimensiunea metafizică. „OPRIREA“ este o practică. Ea a fost dezvoltată în *Filocalia*, care a propus „exerciţiul celor 6 opriri“. Acest „opreşte-te“ se poate referi şi la controlul celor 6 surse de agitaţie şi dezorganizare a personalităţii.

Prima oprire este stabilitatea fizică: ea atrage după sine stabilitatea minţii şi lipsa grijilor.

A doua oprire este oprirea de la păcat.

A treia oprire este oprirea de la mâncarea care ne aprinde.

A patra oprire: de la adunarea cu oamenii inferiori moral — deci un îndemn de a te aduna cu oameni sporiţi, cu oameni cu preocupări înalte.

Oprirea este *stazis*. În greceşte, *stazis* înseamnă exerciţiu spiritual, cum ar fi rugăciunea. Şi rugăciunea este tot oprire.

Aceasta este deci regula a treia: boala este un prilej de oprire, de introspecţie.

Omul se îmbolnăveşte nu numai pentru că încalcă o lege, ci să-şi amintească de o lege sacră, şi să se schimbe…

4. Boala este un prilej de schimbare

Dacă vom privi boala din acest punct de vedere şi dacă nu ne vom mai teme de ea, vom constata că astfel ieşim mai repede din boală. După ce au fost bolnavi, mulţi oameni şi-au schimbat modul de a mânca, de a trăi, de a (con)vieţui.

5. Devii sănătos dacă îţi doreşti cu adevărat acest lucru

Asta înseamnă, întrucâtva, că mulţi sunt bolnavi pentru că, în inconştient, ei se lasă să fie bolnavi. Afirmaţia poate părea, la prima vedere, şocantă. Şi totuşi, ei sunt bolnavi, în primul rând, ca să-şi atragă un *beneficiu nevrotic*: vor să fie trataţi ca nişte copii. Când lupta vieţii ne copleşeşte, toţi simţim nevoia să fim trataţi precum copiii; atunci subconştientul „cheamă“ o boală. Dacă vrei cu adevărat să devii sănătos, devii sănătos.

6. Ajută-ţi subconştientul să grăbească vindecarea

Acest lucru este posibil: să-ţi ajuţi subconştientul. Este un proces care se petrece în stare de relaxare, într-o stare destinsă — mai ales dacă eşti bolnav.

Relaxat, cu ochii închişi, repetă-ţi formule ale însănătoşirii. Cea mai curentă astfel de formulă este: „*Mă simt din ce în ce mai bine, pe zi ce trece şi din toate punctele de vedere*“; trebuie rostită la indicativ prezent, pentru că subconştientul nu cunoaşte alte timpuri verbale.

Această formulă a fost folosită de dr. Emile Coué, care a vindecat, prin ea şi prin climat psihic spiritual, sute de cazuri.

Repetarea acestei formule duce la preluarea ei de către rinencefal, iar rinencefalul transmite comenzile de refacere acolo unde este nevoie. Rinencefalul, diencefalul şi formaţiunile reticulare trimit comenzile de refacere acolo unde este slăbită structura noastră. Dacă această formulă este repetată de trei ori pe zi, în perioadele noastre de slăbire, timp de 21 de zile, admiţând că este un caz cronic sau un caz ceva mai complicat, survine întotdeauna o îmbunătăţire.

7. Pentru cei vrednici, un impas precum o boală poate să fie un prag iniţiatic

Boala nu numai că îţi dă o informaţie despre viaţă, dar îţi poate crea şi condiţia unei schimbări mentale profunde, o trăire iniţiatică.

Acestea sunt regulile restabilirii sănătăţii.

Ajungem din nou la regula dintâi: starea de bine mental întreţine starea de bine fizic şi grăbeşte refacerea fizică. Cu cât vom supraveghe mai bine mentalul, cu atât vom stăpâni starea de sănătate.

Omul ar trebui să ştie nu numai cum poate să îşi revină, cum să-şi restabilească sănătatea. El ar trebui să ştie câte ceva *despre corelarea dintre greşeală şi boală* — ce tip de greşeală naşte o categorie de boală — tocmai pentru a evita îmbolnăvirea. Asta trebuie reţinut: faptul că, sănătoşi fiind, putem să evităm o eventuală îmbolnăvire prin starea de bine mental.

Starea aceasta de bine mental poate fi clădită prin autoimpunere şi prin purificare.

*

Predispoziţia noastră pentru boală vine din predispoziţia pe care o avem de a alege răul. Noi alegem răul. Dumnezeu nu vrea răul omului; omul alege răul.

Omul alege răul pentru că este uneori neştiutor. Nu ştie exact ce este bine şi ce este rău. Alteori omul alege răul din constrângere. Este constrâns să îl aleagă. Constrângerea ţine de firea omului, de naşterea lui.

Originea bolilor depăşeşte, adesea, puterea noastră de înţelegere.

Există 3 origini reperabile:

1. Unele boli sunt genetice sau ancestrale: te-ai născut cu o povară în soartă. Nu eşti răspunzător de aceste boli, ele sunt nişte poveri. Te-ai născut cu ele.

2. Alte boli provin din conflictele sau traumele avute în perioada prenatală şi în copilărie. Dacă au existat conflicte puternice sau traume în acea perioadă, individul le va resimţi în tot timpul vieţii. Iată de ce copilăria, familia, mediul sacru al casei trebuie privire cu mare grijă.

3. Boli cu surse *nomice*. *Nomos*, în limba greacă, înseamnă lege. Acestea sunt bolile despre care deja am vorbit, venite dintr-o încălcare a Legii revelate. Şi este palierul *actual*: cumul cotidian de erori.

Pe lângă toate acestea, la maturitate putem să observăm că în noi există o predispoziţie la îmbolnăvire în funcţie de anumite coordonate — două la număr. Adică: (1) ne îmbolnăvim pentru că suntem agresivi şi (2) ne îmbolnăvim pentru că ne simţim vinovaţi.

Agresivul şi vinovatul se îmbolnăvesc mai uşor.

Neagresivul şi nevinovatul fac faţă multor condiţii grele fără să se îmbolnăvească; fac faţă şi mediilor contaminate fără să se îmbolnăvească.

În privinţa agresivităţii, trebuie spus că de multe ori nici nu o conştientizăm. Vă ştiţi agresivi? Cu siguranţă nu!

Există printre cunoştinţele mele un domn care este foarte bisericos; are circa 40 de ani, merge la biserică, este un bun închinător, un practicant al religiei. Cu toate aceste calităţi, femeia din preajma lui, prietena lui simţea lângă el un disconfort extraordinar. Cei doi au venit la mine să mă întrebe de ce se întâmplă acest lucru, de ce ea simte astfel. Dacă o priveai pe acea tânără cu un ochi care vede aura, constatai că în preajma bărbatului respectiv aura ei era perforată, zdrenţuită parcă. Concluzia este că bărbatul avea o agresivitate inconştientă, foarte puternică, care zdrenţuia aura partenerei sale. El s-a mirat atunci — de unde agresivitate, când se ştia pios, milostiv?

Stând un pic de vorbă cu el, am aflat că mai fusese căsătorit, divorţase şi purta o ură înverşunată primei sale soţii. E lesne de înţeles că, în preajma lui, orice femeie simte un mare disconfort, pentru că el se împotriveşte femeii în sine. Aflând acestea, bărbatul m-a întrebat ce-i de făcut. „Trebuie să-ţi rezolvi agresivitatea inconştientă“, i-am spus. În viaţa sa conştientă, el era bun, milostiv, însă inconştient era agresiv. El ştia că este bun ca pâinea lui Dumnezeu — făcea şi pomeni, punea lumânări la biserică — , nu agresiv.

„Cum să-mi dizolv agresivitatea inconştientă?“ m-a întrebat.

L-am sfătuit ca în fiecare zi, în rugăciunile sale, să o pomenească pe fosta lui soţie şi să ceară pentru ea putere, sănătate, gândire bună.

„Cum să cer aşa ceva pentru ea? Este o scorpie, cea mai mare scorpie! a ripostat el. Nu pot să mă rog pentru ea!"

„Acest **nu pot** trebuie să-l depăşeşti! Numai dacă te rogi pentru ea o să-ţi dizolvi agresivitatea inconştientă".

„Dar nu merită…", mi-a răspuns.

„Tocmai pentru că nu merită! Cu cât te rogi mai mult pentru ea, cu atât ea va înflori, acolo unde se află".

„Dar nu merită să înflorească! Vreau să piară, să se usuce!"

„Iată, cred că ţi-ai conştientizat destul de bine de ce, când se află lângă tine, partenera are aura zdrenţuită!", i-am zis eu atunci.

Ce se întâmplă când ai o aură zdrenţuită? Eşti vulnerabil. Poţi să iei foarte uşor o gripă sau o infecţie, de exemplu. În acelaşi timp, poţi resimţi influenţa negativă ce vine dinspre o anumită persoană, sau pur şi simplu din câmpurile din jurul nostru (din care, când suntem sănătoşi, selectăm numai pozitivitatea).

Revenind, pot să vă spun că acel pacient a reuşit până la urmă să se vindece, să se roage cu bucurie pentru acea „scorpie". În cele din urmă a început să vadă că nu era chiar aşa de scorpie cum credea el, şi că numai încărcătura lui de ură o făcea pe fosta lui soţie să pară atât de rea.

O doză de *agresivitate inconştientă* avem cu toţii, să ştiţi. Ne naştem cu ea. Ea este baza **complexului Cain**. Inconştient, vrei să-l elimini pe semenul tău. Omul se simte bine dacă elimină un om. Subconştientul se simte bine când lichidează pe cineva, când extermină. Ce înseamnă acest lucru? Să ne gândim la serviciu, de exemplu. Toţi colegii îţi par răi şi urâcioşi. Te-ai simţi bine dacă ai reuşi zilnic să elimini câte unul…

Inconştient, deci, purtăm în noi complexul Cain — unii mai puternic, alţii mai slab. Cert este că acest complex produce în noi o anumită vulnerabilitate.

Cum dispare agresivitatea inconştientă? La modul practic, această agresivitate dispare mâncând mai des verdeţuri. E un lucru la îndemâna noastră. Dacă mănânci verdeţuri, descreşte agresivitatea inconştientă — foarte simplu. E una dintre cele 6 opriri: oprirea de la hrana care aprinde simţurile, care aprinde agresivitatea. Noi nu ne dăm seama, mâncăm asemenea hrană spre împuţinarea vieţii noastre şi spre urâţirea ei.

Dar mai ales terapia iertării şi ofranda remediază agresivitatea inconştientă. „Împacă-te cu aproapele tău… cu fratele tău, cu pârâşul tău". (Matei 5:23-25). Dacă ai o aversiune faţă de cineva, atunci la rugăciune evocă-i faţa senină şi „dăruieşte-i" mental: pace, sănătate şi Har.

Agresivitatea inconştientă se împarte şi ea în 3 categorii: împotriva ta, împotriva semenului tău şi împotriva spaţiului în care trăieşti.

Conflictul psihic cu spaţiul predispune la boli de piele, dar şi la dizarmonii nervoase.

Cei agresivi împotriva lor înşişi sunt foarte mulţi. Poate tu crezi despre tine că eşti blând. Adesea cei blânzi îi iartă pe toţi ceilalţi şi se atacă pe ei înşişi. Asta este o agresivitate împotriva ta. Să nu spui niciodată: „Nu merit să trăiesc“. Această agresivitate naşte predispoziţii maladive în zona bazală, a energiilor ancestrale. Bolile uterului pornesc de la această atitudine, de la această auto-depreciere, de la această auto-ieftinire a femeii.

Dacă aveţi probleme în zona bazală, la aparatul uretral, să ştiţi deci, că prima măsură pe care trebuie s-o luaţi este să vă schimbaţi atitudinea faţă de voi. Orice altă depreciere naşte aici vulnerabilitate.

Vindecări miraculoase

Cheia vindecărilor: trăirea în duh

Pe Sf. Munte Athos vom auzi adesea că s-au săvârşit minuni. S-ar putea zice că, acolo, miracolul este fapt cotidian.

Sunt ajutoare cereşti sau minuni săvârşite prin evlavie şi prin icoana Maicii Domnului: însănătoşiri, salvarea unei obşti, daruri neaşteptate, schimbarea vieţii.

Alte ajutoare minunate vin dinspre relicve sfinte, locuri consacrate, sau dinspre asceţi sporiţi.

De ce pe Sfântul Munte se petrec miracole mai mult decât oriunde?

Iată de ce. Pentru că ei, cei de acolo, trăiesc în Duh, şi nu în trup. Asceţii de pe Munte, nevoitorii, fie la obşte, fie la pustie, toţi trăiesc în Duh. Chiar şi pelerinii, călătorii care vin acolo cunosc şi ei trăirea în Duh. Ei vin pentru o perioadă limitată. Dar şi în acest interval limitat, ei cunosc influenţa puternică a mediului atonit şi, măcar pe timpul acela, ci trăiesc în duh, nu în trup. Unii din aceşti călători vor prelungi starea de trăire în duh şi după revenirea în lume.

Ce înseamnă a trăi în trup

Sunt trei stări de trăire: în trup, în minte şi în duh.

A trăi în trup înseamnă a rămâne conectat la sursa păcatului. Înseamnă a trăi înrobit patimilor, simţurilor. A te gândi doar la mâncare, la sex, la satisfacerea nevoilor primare: a te gândi la bani şi la funcţii: a fi dominat de ambiţii şi egoism. A trăi între griji şi plăcere.

Un mare păcat este *grija*. Un subtil păcat este *plăcerea* sau satisfacerea imediată a simţurilor. Grija este îmbolnăvirea, plăcerea este regresie psihică.

Grijile înseamnă a trăi în trup. A te identifica deci cu trupul, cu partea ta căzătoare şi vulnerabilă. În slavonă, *grejnik* înseamnă păcătos. Pe drept cuvânt: cel copleşit de griji e un păcătos…

Bucătăria şi mintea dăruirii

Un participant la Cercul de practică isihastă *Oratio mentis* obiectează:

– Dar noi trebuie să avem grija rugăciunii de toată vremea! Înseamnă că grija este un păcat?

Răspunsul: Noi trebuie să avem stăruinţa rugăciunii. Deci, nu grija ei, nu obsesia ei, nu apăsarea ei: ci stăruinţa ei… Stăruinţa este senină, dulce, roditoare.

O participantă zice:

– Ce folos că ne simţim bine şi eliberaţi de griji la întâlnirile Filocalice! Dar, după aceea mergem acasă şi ne năpădesc grijile gospodăriei, grijile bucătăriei… Înseamnă că noi, gospodinele facem păcate că stăm în bucătărie?

Răspunsul: Treburile gospodăriei sunt *slujiri*, nu griji. Bucătăria este slujire, nu grijă. Transformă mintea: de la mintea grijii, la mintea slujirii. Slujirea înseamnă: muncă dezinteresată de a obţine profit personal imediat, cu simţul dăruirii, cu drag şi fără bombăneală.

Parabola „*Marta şi Maria*" a fost rău înţeleasă de oameni. Hristos nu dezaprobă faptul că Marta munceşte. El dezaprobă că Marta bombăneşte şi scânceşte! Hristos o găseşte exemplară pe Maria nu pentru că ar renunţa la muncă, ci pentru că renunţă la bombăneală, iar mintea ei e pregătită pentru contemplaţia divinului. Că dacă înlături bombăneala şi obsesiile şi invidia — capeţi **mintea slujirii**, mintea limpede a bunătăţii şi a sănătăţii.

Aşa se face trecerea de la trup la Duh.

Mai amintim că definiţia Iluminării (a doua din cele patru iluminări) este: o continuă bunătate a minţii şi a inimii.

Principiul plăcerii

Spuneam că mare păcat este **grija** (pentru că blochează, întunecă, îmbolnăveşte) şi cel mai subtil păcat este **plăcerea**, pentru că duce la stagnare, la regresie infantilă, la indiferenţă religioasă, cădere.

În psihologie, se vorbeşte de două principii care guvernează procesele mintale: principiul plăcerii (infantil) şi principiul realităţii (comportament de adaptare, de ajustare la dificultăţi). Principiul plăcerii revendică îndeplinirea imediată a unor trebuinţe; iar când acestea nu pot fi împlinite, omul scânceşte, înjură, bombăneşte, urlă; sau, în alte cazuri, el cade în reverie, vise compensatorii, ascundere în boală…

La adult, principiul plăcerii se poate manifesta prin reverie şi vis, ca satisfacere iluzorie; dar şi prin revendicări vehemente, nemulţumiri şi mânie, în cazuri de dizarmonie nervoasă. Aceasta se remediază sau se corectează prin practica despătimirii (vezi rugăciunea lui Efrem Sirul).

Mintea mulţumirii şi a iertării

Facem distincţie între *plăcere* şi *mulţumire*.

Mulţumirea este stare salvatoare: este stabilitatea emoţională.

Sf. Pavel defineşte astfel condiţia înaltei evoluţii spirituale: „Rugaţi-vă neîncetat. Întru toate mulţumiţi“ (I Tes. 5:17-18).

Prin mulţumire înţelegem un stadiu al minţii foarte stabil, ferit de fluctuaţii afective, ferit de exaltare, pe de o parte şi de scrânteală, pe de altă parte.

Mulţumirea dezvăluie un psihism calm, puternic, senin: nu se încântă când primeşte zăhărelul, nu înjură când îl frustrezi de zăhărel.

Este „mintea de viaţă lungă“. Căci *a mulţumi* provine din cuvintele *a mulţi–ani*. Vezi termenul popular întrebuinţat şi de Sadoveanu: mulţănesc, adică îţi urez mulţi ani!

Iar în slavonă, „mulţumesc“ se spune *bogdaprosti*, adică: Dumnezeu dă iertare.

Înţelegem, prin această referire la etimologie, de ce mintea mulţumirii este mintea vieţii lungi, este **mintea iertării**. Şi, mai ales, este mintea care face trecerea de la plăcere la realitate, de la trup la Duh.

Şocul iniţiatic şi menţinerea treziei

Când sursa impresiilor păcătoase este retezată, începe trăirea în duh.

Importantă este menţinerea acestei trăiri. Căci unii primesc darul treziei în duh, o clipă, fie prin contactul cu locul sacru, fie prin puterea unui duhovnic sau maestru; dar menţinerea treziei este grea.

Pentru menţinerea în Duh sunt necesare ajutoare, asceză exterioară, procedee, context salvator. Omul este slab şi are nevoie de sprijin.

Menţinem mintea în Duh şi în trezie, prin rugăciune, prin cele 7 taine, prin simboluri religioase.

Ne amintim că symbolon înseamnă unire. Iar contrarul lui **symbolon** (unire) este **diabolos**, care înseamnă dezbinare, rupere, scindare, învrăjbire.

Symbolon este şi „Crezul“ de la Niceea (simbolul credinţei); symbolon este şi o imagine care declanşează o amintire divină, un context salvator, o experienţă spirituală.

Omul deschide 12000 de uşi pe an

Un exemplu de simbolizare: Uşa. Obiect comun, cu care ne întâlnim zilnic… Pentru cel sporit în duh, uşa este nu numai un cadru dreptunghiular de ieşire şi intrare; ci el îşi aminteşte sensul duhovnicesc, cel rostit de Hristos: „*Eu sunt uşa: de va intra cineva prin Mine, se va mântui; şi va intra şi va ieşi, şi păşune va afla.*“ (Ioan 10:9).

O uşă desparte două spaţii: spaţiul amorf, al lumii, şi spaţiul consacrat: al casei, al bisericii, al chiliei, al trapezei.

Când deschizi o uşă, să-ţi aminteşti de aceasta, şi astfel intrările şi ieşirile vor fi binecuvântate… Şi, cum omul deschide 12000 de uşi pe an, ar avea ocazia să-şi reactualizeze planul spiritual de 12000 de ori…

Deschiderea unei uşi devine un exerciţiu spiritual. Faceţi-l mereu, zilnic.

Simboluri salvatoare

Crucea: simbolul mântuirii.

Cartea: simbolul mărturisirii.

Lumânarea: simbolul hristic, lumina vieţii.

Icoana: simbolul întrupării divinului în istorie.

Muntele: simbolul credinţei.

Mâna: simbolul vindecării.

Piciorul: simbolul slujirii, al ascultării.

Tripticul crucea + ancora + inima simbolizează: credinţă, nădejde, dragoste (I Corinteni 13:13).

Apa: simbolul purificării.

Pâinea şi vinul: simboluri euharistice. Ca exprimare spirituală, rememorăm simbolul pâinii (=trup hristic) la fiecare masă.

Arborii: Iisus, fericirea cerească; Învierea corpului (pe morminte); omul botezat faţă de cel nebotezat (copacul verde şi copacul uscat).

Florile: simbolul harurilor Sf. Duh.

Nuca: perfecţiunea omenească.

Metania: simbolul învierii omului din moartea păcatului.

Toaca: chemare şi mediere pământ–cer.

Clopotul: vocea exterioară a bisericii.

Amin: începutul şi sfârşitul.

Fireşte, înţelegem prin simbol un fapt lucrător, nu un idol. *Icoana*, nu este idol, ci este simbolul întrupării şi elucidează taina întrupării. Simbolul este o scară: nu idolatrizezi scara, ci urci pe ea prin taine şi înţelesuri, şi menţii mintea în tărie, trăieşti în duh, eşti în vestibulul miracolului.

III

Cele mai puternice rugăciuni

Care sunt cele mai puternice rugăciuni? Sunt cele spuse din inimă şi cu lacrimi. Aşadar, contează calitatea adresării, **evlavia**, stăruinţa, mutarea cu mintea de la lume la Dumnezeu, mutarea de la trup la duh.

La toate rugăciunile vei primi un răspuns. Nu există rugăciune fără răspuns. Uneori răspunsul este învăluit; alteori răspunsul nu este cel aşteptat de tine, ci acela pe care, în profunzime, îl meriţi. Uneori răspunsul vine cu un decalaj de timp; cei slabi se descurajează, dar cei vrednici stăruie.

Putem selecta câteva rugăciuni care au un răsunet particular în fiinţa umană şi produc mai lesne lucrarea vindecătoare.

În primul loc stau: **Rugăciunea Domnească** şi **Rugăciunea isihastă**. Acestea sunt complete şi totale.

Dar pentru că omul este slab şi căzător, şi nu poate lua tot rodul celor două rugăciuni „totale“, adăugăm şi altele care au salvat existenţe, au îndreptat patimi şi au adus vindecări.

E vorba de *Rugăciunea Sf. Efrem Sirul, Moliftele Sf. Vasile cel Mare* şi, mereu, la mari înălţimi sufleteşti: *Psalmii*.

*

Rugăciunea isihastă, ca o practică spirituală esenţială, va fi expusă într-un volum special, care se află sub tipar. Rugăciunea isihastă este un mare dar pentru cel care caută „cum să ne purificăm, cum să ne iluminăm şi cum să ne desăvârşim“ (am citat din subtitlul **Filocaliei**).

Rugăciunea isihastă este personală, este tainic, este iniţiatică: se întemeiază pe transmiterea de la îndrumător la ucenic. Procedeul rugăciunii lui Iisus poate fi cunoscut de oricine, dar cu o remarcă: lucrătorul *în lume* (mirean) va trebui să practice numai faza „rugăciunii lucrătoare“.

Procedeul „rugăciunii minţii în inimă“ se practică prin repetarea stihului isihast: „Doamne Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!“. Acesta este stihul cel scurt, de cinci cuvinte, şi aşa l-am preluat de pe Sf. Munte Athos. Se practică însă cu folos stihul dezvoltat: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul!“.

Condiţiile concentrării, meşteşugul, asceza exterioară şi interioară, le vom expune în volumul anunţat.

Atitudinea lăuntrică este de primă importanţă. Se realizează acel stadiu de linişte, când „tac gândurile ca să vorbească Dumnezeu“.

Cei care nu au un îndrumător (duhovnicul poate fi un îndrumător dacă el însuşi a practicat şi a dobândit această lucrare) nu vor depăşi 15-20 minute de rugăciune a minţii în inimă. Efectele sunt, la râvnitori, o stare de trezie, şi un prim stadiu de *isihia*: linişte lăuntrică, un temei de sănătate şi bunătate, premisă a trăirii misterului divin.

Rugăciunea Domnească

Întrebat ce foloase „miraculoase“ i-a adus tabăra isihastă din iulie 1995, un participant tânăr şi fără ipocrizie a răspuns, în plină emisiune TV: „Mi-a reamintit rugăciunea *Tatăl nostru!*“.

Tatăl nostru este cea mai puternică rugăciune creştină; este o cale de purificare şi iluminare, cum spune *Filocalia.*

Un bătrân spunea: Dacă vrei să ţi se ridice o piedică din cale, să spui *Tatăl nostru* de şapte ori.

În practica isihastă, rugăciunea împărătească se rosteşte înainte de concentrarea monologhică.

Mântuitorul ne învaţă: „Iată cum trebuie să vă rugaţi: *Tatăl nostru care eşti în ceruri*!“(Matei 6:9).

Aşadar, vom zice *Tatăl nostru* la începutul meselor şi la începutul oricărei lucrări, şi la început de meditaţie isihastă.

Un isihast, atestat în *Pateric*, folosea un procedeu unic: numai repetarea necontenită a rugăciunii *Tatăl nostru*. El începea această rugăciune seara, o spunea toată noaptea, o termina dimineaţa. În tot acest timp, el o recita mintal doar o singură dată, nebăgând de seamă că a trecut noaptea… Căci, în timpul rugăciunii necontenite, survine aşa numitul prezent liturgic, când mintea este eliberată de percepţia temporală convenţională.

Cum se rosteşte *Tatăl nostru*?

Mai întâi vrem să înlăturăm entuziasmul unora pentru practici tehniciste sau sincretiste.

Într-un trata de „exerciţii spirituale“ (revoluţionar de altfel) se propune procedeul ritmării / sincronizării cu respiraţia, astfel: primul cuvânt e spus pe inspiraţie, al doilea pe expiraţie, al treilea pe inspiraţie şi tot aşa. Deşi autorul acestei metode a ajuns sfânt în calendare (pentru alte fapte, nu pentru acest procedeu!), metoda sa, tehnicistă şi corporală nu a fost practicată.

Este limitativă şi recitarea medicală a rugăciunii, asociind fiecare propoziţie cu anumite glande endocrine, sau cu anumite plexuri. Acest procedeu poate fi aplicat doar în tratamente specifice, şi nu precum lucrare zilnică spirituală.

De-a dreptul zadarnic şi precar s-a vădit procedeul sincretist, de asociere a acestei rugăciuni cu concentrarea pe fiecare *chakra*, cu scopul activării „forţei spirituale cosmice". E un procedeu hibrid şi nefolositor.

Rugăciunea împărătească *Tatăl nostru* se rosteşte simplu, ţinând mintea şi inima „nedezlipite de Dumnezeu".

Părinţii din pustia sketică ne mai îndeamnă s-o rostim „din inimă şi cu lacrimi".

Este bine ca, de fiacre dată când e cazul rostirii ei, să fie spusă *de două ori* consecutiv. Prima dată: cursiv, dulce, cu căldură. A doua oară: la fel, dar în plus, îndreptând atenţia spre cuvintele cheie, menţinându-le mult timp în minte. Astfel, practicianul iese din mecanica rostirii şi realizează o trăire mai profundă.

Care sunt cuvintele cheie? Din prima parte a rugăciunii (partea iluminatorie) acestea sunt: *Tatăl, Numele, Împărăţia, Voia*. În partea a doua (care e predilect „vindecătoare") cuvintele cheie sunt: *Pâinea, Iartă, Ispită, Izbăveşte*.

Fiecare din aceste cuvinte are o semnificaţie vastă şi un efect imens. S-au scris tratate întregi despre aceasta. Deşi în prealabil putem aprofunda sensurile acestor cuvinte, totuşi, în timpul rugăciunii, evităm orice teologhisire, orice comentariu filosofic sau teologic pa marginea lor, pentru a lăsa mintea să pătrundă adevărul divin şi pentru a obţine starea de isihia (linişte lăuntrică).

Rugăciunea lui Efrem Sirul
pentru despătimire

Vindecarea de patimile cele multe se face prin „ascultare". Ascultările sau „slujirile" sunt indicate de îndrumător sau de duhovnic şi sunt atent observate în timp; ele sunt date sub formă de teme / lucrări specifice, sub formă de canon sau penitenţă, dar mai frecvent sub formă de împlinire a unei munci pentru „tăierea voii", pentru micşorarea egoului, pentru moderarea aroganţei, pentru stimularea unei atitudini „slujitoare" faţă de lucrul mâinilor, pentru sporirea smereniei.

În multe cazuri, împătimirea se manifestă ca psihopatie, ca nevroză, ca dizarmonie psihică. Iar despătimirea este o grea lucrare de echilibrare a personalităţii. Numai după o bună despătimire, ucenicul primeşte îngăduinţa să practice rugăciunea isihastă văzătoare.

Rugăciunea lui Efrem Sirul este folositoare pentru auto-despătimire şi întărire personală. Se citeşte zilnic, pentru conştientizarea impurităţilor, a „toxinelor“ psihice, şi pentru înlăturarea lor din minte, purificând mintea, sporind sănătatea psihică.

Textul rugăciunii lui Efrem Sirul

„Doamne şi Stăpânul vieţii mele!

Duhul trândăviei, al grijii de multe, al stăpânirii peste alţii şi al grăirii în deşert depărtează-l de la mine.

Iar Duhul curăţiei, al gândului smerit, al răbdării şi al dragostei dăruieşte-l mie, robului tău.

Aşa, Doamne, Împărate, dăruieşte-mi să-mi văd greşalele mele şi să nu osândesc pe aproapele meu.

Că binecuvântat eşti în vecii vecilor.

Amin.“

Osândirea ca omorâre simbolică

Esenţa acestei rugăciuni este exprimată în fraza ultimă: să discern în mine însumi şi să nu osândesc pe aproapele meu.

„Să nu osândeşti“: este o aprofundare ultimă a poruncii a şasea: Să nu ucizi.

De bine, de rău, omul civilizat a ajuns să-şi controleze tendinţa de a ucide, şi acest control i-a adus mult bine. Dar el, omul modern n-a putut înfrâna tendinţa de a osândi, adică de a ucide cu gândul, cu vorba, cu explozii emoţionale negative, cu emiteri spontane de unde cerebrale theta, cu defăimarea, cu ocara.

De aceea spunem că osândirea semenului este o ucidere simbolică. Şi, deşi este simbolică, adică nevăzută uneori şi nesângeroasă aparent, urmările ei sunt jalnice. Mai ales pentru persoana care nu-şi controlează osândirea, căci ea va suferi tulburări afective, neuronale şi uneori somatice. Rugăciunea lui Efrem Sirul este un binevenit medicament.

Dar ea trebuie făptuită cu mintea şi cu trupul. Adică să fie precedată de mătănii şi închinări (ca lucrare a trupului) şi de multă stabilitate în timpul rostirii ei (ca lucrare a minţii, concentrare) şi mereu sentimentului că nu faci singur această lucrare, căci *nu poţi reuşi de unul singur,* ci o faci împreună cu Mântuitorul şi îi simţi darul. Când spui „Doamne“, simte-i prezenţa, nu imaginea. Numai când ai simţit realmente că nu lucrezi singur, ci cu El, puterea ta se restabileşte, sporeşte.

Viziunea de la Colibele Arse

La Sf. Munte Athos, am căutat schitul Colinele Arse, de care este legată o întâmplare petrecută în anii ´50.

A venit acolo un mirean, dorind să se călugărească. Dar mica obşte de la scit a constatat că nu-i bun de călugăr. Nu avea pic de chemare, era leneş şi fără râvnă, nu era atras de preocupări duhovniceşti. Dar a fost îngăduit să rămână la schit, să lucreze ca argat. Într-o zi, el a auzit la slujbă cuvintele Evangheliei: „Nu judecaţi, ca să nu fiţi judecaţi!“. El şi-a zis imediat în gând: „Ticăloase, cel puţin această poruncă s-o împlineşti“. El s-a ţinut mereu de această poruncă, adică nu a osândit pe nimeni, nu a batjocorit pe nimeni, nici cu gândul.

În apropierea morţii, el a avut o viziune: L-a văzut pe arhanghelul Mihail ţinând în mână o hârtie pe care erau scrise toate păcatele lui şi lipsea de acolo un singur păcat: cel al osândirii aproapelui.! Adică avea o singură virtute; dar aceasta a atârnat greu, căci se zice: dacă nu ai osândit, nu vei fi nici tu osândit la judecata finală. Deci vei fi mântuit! Şi arhanghelul Mihail a rupt hârtia cu păcate, omul scăpând de osânda veşnică, primind salvarea.

Bătrânii de la Athos au confirmat această viziune, ca validă şi venită de la Dumnezeu, şi întâmplarea a fost trecută în *Pateric*, de unde am aflat-o noi.

O întâmplare trage pe alta

Cultivarea consecventă a unei singure puteri (virtuţi) atrage după sine o suită de alte virtuţi, eliberarea. De aceea spuneam, este important să repetăm mai des ultima frază a rugăciunii lui Efrem Sirul:

„Dăruieşte-mi, Doamne, să-mi văd greşalele mele şi să nu osândesc pe aproapele meu“.

Dacă ţii mintea nedezlipită de această propoziţie şi o repeţi zilnic interiorizând-o, ai creat premiza eliberării.

Premiza eliberării este: discernământul şi expulzarea trufiei. Discernământul: vederea greşelilor tale, ca smerire, dar şi ca întărire: greşelile tale, nu ale „adversarului“, sunt sursa conflictelor, eşecurilor, bolilor…

Migrenele, cefaleea: opriri de la păcat

Doctorul S. N. Lazarev povesteşte că o femeie a venit la el cu mari dureri de cap. Doctorul i-a observat starea şi i-a spus: „V-aţi supărat crunt pe soţ, aseară în jurul orei 7“. Femeia a confirmat uimită: „Da, l-am ocărât“. Doctorul i-a explicat că ocara (nimicirea simbolică a semenului) încalcă o lege divină. Iar migrena a apărut nu ca s-o pedepsească, ci ca s-o oprească de la sudalmă. Restabilind legea iubirii, prin iertare, recapeţi sănătatea.

Aşadar, osândirea semenului se plăteşte şi pe Pământ, aici şi acum. Sunt două trepte de gravitate ale acestui rău: 1) robia minţii; 2) scindarea minţii.

„Nu fi robul supărării!“, zicea acest ascet. Supărarea este robie, adică blocaj energetic, îngustarea minţii. Doctorul Lazarev tratează o cefalee, ajutându-l pe om să-şi mute gândul de la ură la pace, sădindu-i un gând pozitiv.

„Scindarea“ personalităţii, adică schizoidia, arată că mânia şi ura persistă şi se fixează în caracter.

Cele patru robiri şi cele patru dezrobiri

Rugăciunea lui Efrem Sirul este o recapitulare a tabloului „legărilor“. Este utilă această reamintire, ca întărire a supraeului.

Cele patru legări sau patimi sunt: 1) *Trândăvia*, adică absenţa preocupării de mântuire, inerţia mentală, akedia, întunecarea rugăciunii; 2) *Grijile*, adică păcatul, adică rumegarea de gânduri rele, răspândirea minţii, angoasa; 3) *Patima stăpânirii peste alţii*, legată de hipertrofia egoului, paranoia, infantilism, autoritarism, posesivitate, gelozie, suspiciune; 4) *Patima grăirii în deşert*.

Paragraful următor al rugăciunii lui Efrem Sirul, prin evocarea celor patru virtuţi esenţiale, prilejuieşte programarea minţii cu trăsături profund pozitive: 1) duhul curăţiei; 2) gândul smerit; 3) răbdarea; 4) dragostea „agapică“. Observăm că sunt reluate, cu alte cuvinte, patru din cele 9 Fericiri.

Cum se practică rugăciunea despătimirii?

Cu trupul şi cu mintea. Osteneşte-ţi trupul şi va seca trufia. Înainte de a repeta rugăciunea, se bat 3 mătănii. După fiecare frază, se bat câte 3 mătănii. Şi se încheie cu 3 mătănii.

Asceza trupului are două aspecte: unul dinamic, altul static: metania şi stabilitatea perfectă. Păstrarea stabilităţii este o lucrare corporală mai grea decât muncirea.

Tendinţele agresive sau patimile sexuale se domolesc, când este cazul, prin 1000 de mătănii. În acest timp, se practică un regim alimentar vegetarian şi postul supravegheat. „Seacă stomacul şi mor patimile“ zicea Petru cel Mic, Atonitul († 1958).

Atitudinea mentală, pe timpul practicii: să simţi că nu poţi reuşi prin tine singur, ci cu ajutorul lui Dumnezeu, al lui Hristos.

Când zice „Doamne şi Stăpânul vieţii mele“, să-I simţi prezenţa vie, cum El lucrează în tine. „Dăruieşte-mi“ se repetă de 3 ori în textul rugăciunii. Asta înseamnă că tu lucrezi ca să rodească DARUL. Căci, la urmă, despătimirea şi minunea sunt daruri, iar lucrul tău consecvent este doar pregătirea darului. Numai cu El vei reuşi.

Dispare orice gând de victimizare şi de autocompătimire. Complexul persecuţiei şi al victimei arată că tu osândeşti semenul, îl simţi agresiv, persecutor. Simte mai ales că tu eşti nedotat şi micşorat de patimi, gata pentru despătimire.

Rugăciunea lui Efrem Sirul se practică mai ales în crize afective, în şocuri emoţionale. O vor practica şi cei care mai luptă cu patimile lor. În perioada de criză, ea poate fi făcută de 9 ori pe zi. După ce furtuna emoţională a trecut, după ce nestăpânirea pătimaşă a fost învinsă, după ce starea sufletească se aşează în senin, rugăciunea lui Efrem se face de două ori pe zi, ca o profilaxie spirituală.

Exorcismele Sfântului Vasile cel Mare

Exorcizări publice şi private

La 1 Ianuarie, în bisericile creştine, după liturghie, se citesc *Molitvele* (sau *Exorcismele*) lui Vasile cel Mare. Astfel că, de Anul Nou, oamenii au şansa să afle şi conţinutul, şi puterea Exorcismelor Sfântului Vasile. Toţi pot să beneficieze de cea mai eficientă „dezlegare" şi alungare a răului din om şi ardere a impurităţilor adunate un an de zile.

Cine este invitat cu precădere să asiste la slujbele în care se citesc exorcisme? Ele, exorcismele, îi ajută întâi pe cei cu un dezechilibru psihic; dar ele fac bine şi-n cazul unor boli corporale care au o origine psihică.

Legările oculte şi autolegările

Exorcism, în sens specializat, înseamnă: „Putere lăsată de Iisus Hristos bisericii pentru a izgoni diavolii" (definiţie din „Dicţionar creştin explicativ" de T. Langa).

Exorcismul, marea dezlegare, este operat de preoţi special pregătiţi. O formă de exorcism se practică regulat la Botezul copiilor, când naşii sunt exorcizaţi (se leapădă de Satana). El se mai practică terapeutic, în cazul căderii sub legare malefică.

În sens general, extins, exorcisme înseamnă orice alungare a răului, ca el să nu prindă rădăcini; orice paraziţi ai minţii, acre blochează energiile şi produc ratarea, boala sau moartea. Ce sunt aceşti paraziţi? Unii le zic „draci", alţii le zic „entităţi malefice". În gândirea animistă, întâlnită la mulţi semeni ai noştri, „entităţile malefice" sunt complexe psihice personificate. Metaforic, isihaştii vorbesc despre „dracul" lăcomiei, al slavei deşarte, al mâniei. Aceşti „draci" îi „leagă" pe oameni, adică le îngustează mintea, le împuţinează viaţa.

Cine cade sub legare?

Legările sunt spontane; dar sunt şi „aruncate" de vrăjitor. În mod general, oamenii cad sub propria lor legare: când acumulează erori, frică, tendinţe vicioase. Acestea blochează energii mentale şi conduc la comportament de eşec.

Alteori există legări oculte, cele care survin prin practica magiei, a vrăjitoriei.

De aceea sunt necesare dezlegări periodice, indiferent dacă eşti sub povara unor erori acumulate în timp (legări accidentale), fie că eşti sub silnicia unei legări oculte.

„Orice om este virtual bolnav şi muritor“

S-a statornicit obiceiul ca, la 1 Ianuarie, să se citească rugăciunile dezlegării pentru toţi creştinii. Ele se citesc public pentru că „orice om este virtual bolnav şi muritor“, el este supus căderii, iar curăţirea sau dezlegarea ciclică îl menţin sub binecuvântare şi protecţie divină.

Exorcismele anuale se asociază minunat cu dezlegările pe care le dau duhovnicii la spovedanie şi împărtăşanie.

Molitvele lui Vasile cel Mare sunt *tainice*. Nu reproducem aici textele celor trei rugăciuni; ele se află în Molitvelnice, dar citirea personală este oprită. Ele se citesc de preoţi special rânduiţi, sau ierarhi, în context special. Nu trebuie citite prea des, pentru ca efectul lor percutant să nu se tocească. (La fel cum tehnicile proiective, în psihoterapie, nu trebuie aplicate prea des aceleaşi persoane). De aceea, ele se citesc public doar o dată pe an; ca o eliberare de posibila acumulare inconştientă a răului. La unele biserici se citesc săptămânal, după Sfântul Maslu. Această practică este dezavuată. La mănăstirile unde se fac exorcizări, ele se citesc când este cazul.

În cele ce urmează, dăm însă explicaţii privind acţiunea de purificare şi vindecare prin cele trei molitve, ca atunci când un penitent sau bolnav le va fructifica mai cu folos.

Primul exorcism:
Denunţarea tăietorilor vieţii

Molitvele sau exorcismele Sfântului Vasile sunt un ansamblu de trei rugăciuni. Ele au o succesiune terapeutică şi sfinţitoare foarte precisă.

Citirea primei rugăciuni, de către preot, pregăteşte terenul minţii pentru alungarea răului. Despietreşte inima şi activează străfundul religios al omului. Zdruncină legătura diavolească, prin memoria divinului din om.

În timpul rugăciunii sunt denunţaţi „tăietorii vieţii“, sunt denunţate forţele răului care alungă pe Dumnezeu din om.

Cine alungă pe Dumnezeu din om? Cine „taie“ viaţa? Iată: neascultarea sau răzvrătirea luciferică, lenea, plictisul, alcoolul, drogurile, lăcomia, dorinţa de putere, dorinţa de a mânui forţele răului (magia).

Tăietorii vieţii şi „legătorii“ sunt zdrobiţi prin puterea rugăciunii.

Al doilea exorcism:
Desfacerea legăturii sau „alungările“

A doua rugăciune rupe legătura malefică sau vicioasă, desface blocarea hipnotică (sau autohipnotică, la superstiţioşi). Ruperea legăturii se face prin repetarea poruncii de alungare, în numele lui Hristos.

Aceasta este partea cu „blestemele“.

Este bine să ştim că Vasile cel Mare n-a folosit niciodată, în aceste molitve, termenul „blestem“ („*katara*“, în greceşte). El a folosit termenul grecesc „*exorkiso se*“, adică „te alung pe tine“. Formula sa completă este: „Te alung pe tine, mai marele răului şi al hulei“. În româneşte, s-a tradus termenul „te blestem“ pentru a impresiona şi a şoca imaginaţia penitentului, ca eliberarea să fie mai eficientă.

Vasile cel Mare mai foloseşte formula „să te certe Domnul“ sau „te cert cu puterea Domnului“: aceasta este o formulă clasică de protecţie psihică şi alungare a răului.

A treia molitvă:
Umplerea „golului de posesiune“

A treia parte din Molitvele lui Vasile cel Mare prilejuieşte umplerea golului rămas după alungarea răului (golul de posesiune). Căci mintea curăţită poate fi inundată rapid de răul alungat. De aceea, ea trebuie umplută cu „păzitorii vieţii“, cu numele lui Hristos, cu reinstalarea prezenţei lui Dumnezeu în minte. A treia rugăciune întăreşte biruinţa alungării răului şi preamăreşte curăţenia şi viaţa.

Oamenii care participă îşi rostesc numele. Fiecare îşi rosteşte numele său, cu voce tare sau în gând; căci, deşi rugăciunea este publică, fiecare dintre cei ce participă se dezleagă personal şi se reîntoarce la Hristos personal.

Salvarea este personală, chiar dacă prăbuşirea poate fi colectivă…

Psalmii şi vindecarea

10 Psalmi cu efecte terapeutice particulare

S-a constatat că citirea consecventă a unor texte biblice îmbunătăţeşte climatul psihic, făcându-l favorabil restabilirii sănătăţii. Am auzit despre medici care şi-au selectat un „repertoriu“ de texte biblice, pe care le rostesc atât pentru spiritualizarea actului medical clasic, cât şi ca terapie autonomă. De exemplu, ştiu că un medic foloseşte sistematic Psalmul 22 (23) pentru echilibrarea endocrină. Lectura Psalmilor se recomandă şi în profilaxia degenerării. Iată motive pentru care propunem să se facă o corelaţie între Psalmi şi vindecare.

Un Psalm care a fost selectat pentru o trebuinţă psihosomatică va fi citit, cel puţin în şapte zile la rând, fie de către terapeut (care cunoaşte modul adecvat de citire sau de asociere cu practica sa medicală), fie de pacient sau de penitent însuşi. Citirea lui se face într-o stare de destindere, de linişte lăuntrică, cu uitare de sine, trăind profund fiecare cuvânt al Psalmului.

Din cei 150 de Psalmi, am ales 10 ca prioritari în împrospătarea forţelor şi refacerea sănătăţii. Pe aceştia i-am împărţit în patru mari categorii:

1. Psalmi cere se citesc în caz de boală, poticnire, stres de abandon, depresie anagapică, dizarmonie;

2. Psalmii profilaxiei, sau păstrătorii vieţii;

3. Psalmii penitenţei, sau ai purificării;

4. Psalmii perfecţiunii, pentru cei care, după însănătoşire, caută iluminarea.

I. Psalmii însănătoşirii: 22 şi 102

Psalmul 22 (în unele Biblii este numerotat ca Psalmul **23**) începe cu versetul: „Domnul mă paşte şi nimic nu-mi va lipsi“ („Domnul este păstorul meu“) se citeşte pentru orice fel de „poticnire“ maladivă, psihică sau somatică. Este un Psalm al însănătoşirii dinspre spirit spre trup. Puterea lui constă nu doar în sugestie, ci în activarea arhetipului Tatălui protector şi dătător de viaţă. Tatăl care biruieşte „valea umbrei morţii“ stimulând resursele vieţii, neutralizând potrivnicii sau tăietorii vieţii. „Toiagul tău şi varga ta, acestea m-au mângâiat… “; lovirea sorţii este resimţită ca operaţie psihică de întărire.

Psalmul acesta este construit în întregime pe arhetipul renaşterii şi pe simbolul salvării: începând cu salvarea fizică (hrana, apa), continuând cu cea energetică („…Sufletul meu l-a întors“) şi terminând cu cea pontificală („ca să locuiesc în casa Domnului… “). Efectul medical şi atitudinea mentală imunogenă decurg din identificarea cu realitatea Duhului.

Psalmul 102 (**103**) începe cu versetul: „Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul… “. Acesta conţine sugestii puternice, care creează un bine mintal — condiţia restabilirii sănătăţii. Pacientul e întărit în redescoperirea legii revelate. Este prin excelenţă un psalm al regenerării, al întineririi.

PSALMUL 22

1. Domnul mă paşte şi nimic nu-mi va lipsi.

2. La loc de păşune, acolo m-a sălăşluit; la apa odihnei m-a hrănit.

3. Sufletul meu l-a întors, povăţuitu-m-a pe căile dreptăţii, pentru numele Lui.

4. Că de voi şi umbla în mijlocul morţii, nu mă voi teme de rele; că Tu cu mine eşti.

5. Toiagul Tău şi varga Ta, acestea m-au mângâiat.

6. Gătit-ai masa înaintea mea, împotriva celor ce mă necăjesc; uns-ai cu untdelemn capul meu şi paharul Tău este adăpându-mă ca un puternic.

7. Şi mila Ta mă va urma în toate zilele vieţii mele, ca să locuiesc în casa Domnului, întru lungime de zile.

PSALMUL 102

1. Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul şi toate cele dinlăuntrul meu, numele cel sfânt al Lui.

2. Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul şi nu uita toate răsplătirile Lui.

3. Pe Cel ce curăţeşte toate fărădelegile tale, pe Cel ce vindecă toate bolile tale;

4. Pe Cel ce izbăveşte din stricăciune viata ta, pe Cel ce te încununează cu mila şi cu îndurări;

5. Pe Cel ce umple de bunătăţi pofta ta; înnoi-se-vor ca ale vulturului tinereţile tale.

6. Cel ce face milostenie, Domnul, şi judecata tuturor celor ce li se face strâmbătate.

7. Cunoscute a făcut căile Sale lui Moise, fiilor lui Israel voile Sale.

8. Îndurat şi milostiv este Domnul, îndelung–răbdător şi mult-milostiv.

9. Nu până în sfârşit se va iuţi, nici în veac se va mânia.

10. Nu după păcatele noastre a făcut nouă, nici după fărădelegile noastre a răsplătit nouă,

11. Ci cât este departe cerul de pământ, atât este de mare mila Lui, spre cei ce se tem de El.

12. Pe cât sunt de departe răsăriturile de la apusuri, depărtat-a de la noi fărădelegile noastre.

13. În ce chip miluieşte tatăl pe fii, aşa a miluit Domnul pe cei ce se tem de El;

14. Că El a cunoscut zidirea noastră, adusu-şi-a aminte că ţărână suntem.

15. Omul ca iarba, zilele lui ca floarea câmpului; aşa va înflori.

16. Că vânt a trecut peste el şi nu va mai fi şi nu se va mai cunoaşte încă locul său.

17. Iar mila Domnului din veac în veac spre cei ce se tem de Dânsul,

18. Şi dreptatea Lui spre fiii fiilor, spre cei ce păzesc legământul Lui

19. Şi îşi aduc aminte de poruncile Lui, ca să le facă pe ele. Domnul în cer a gătit scaunul Sau şi împărăţia Lui peste toti stăpâneşte.

20. Binecuvântaţi pe Domnul toţi îngerii Lui, cei tari la vârtute, care faceţi cuvântul Lui şi auziţi glasul cuvintelor Lui.

21. Binecuvântaţi pe Domnul toate puterile Lui, slugile Lui, care faceţi voia Lui.

22. Binecuvântaţi pe Domnul toate lucrurile Lui; în tot locul stăpânirii Lui, binecuvântează suflete al meu pe Domnul.

II. Psalmii profilactici: 6 şi 38

Psalmul 6 începe cu „Doamne, nu cu mânia Ta să mă mustri pe mine, nici cu urgia Ta să mă cerţi… “. Este un Psalm care evidenţiază relaţia între păcat şi boală. Eroarea, contrazicerea legii, păcatul, au ca urmare o îmbolnăvire somatică sau psihică. Boala psihică apare mai întâi ca o îngustare a minţii, alteori ca o tulburare de personalitate, ca o scindare sau o dizarmonie. Psalmul 6 nu lasă păcatul să se încuibe până ajunge boală, ci-l stopează.

Trebuie spus că boala nu e o pedeapsă pentru păcat, ci o oprire de la păcat. Nu concepem un Dumnezeu pedepsitor. El a implantat în om, în fiecare celulă a corpului omenesc, legea Sa. Când legea este încălcată sau contrazisă, se manifestă durerea şi boala — nu întru pedeapsă, însă întru restabilirea legii.

Psalmul 38 (39) care începe cu «Zis-am: „Păzi-voi căile mele, ca să nu păcătuiesc eu cu limba mea… “» («Zis-am: “Voi veghe asupra căilor mele… “»). Este un Psalm care ne trezeşte pulsiunile morţii: prin luarea de cunoştinţă a condiţiei noastre de trecători, de pelerini pe acest pământ. Amintirea morţii nu naşte tristeţe, ci o valorizare corectă a vieţii. Este aici conţinut şi mesajul din Ecleziast: Toate sunt zadarnice, numai poruncile lui Dumnezeu dau sens în acest univers… (În alt Psalm găsim o idee care ar părea şocantă prin paradoxul ei: „minciună sunt fiii oamenilor“, ca o traumă de trezire spre Duh, spre salvare spirituală).

PSALMUL 6

1. Doamne, nu cu mânia Ta să mă mustri pe mine, nici cu urgia Ta să mă cerţi.

2. Miluieşte-mă, Doamne, că neputincios sunt; vindecă-mă, Doamne, că s-au tulburat oasele mele;

3. Şi sufletul meu s-a tulburat foarte şi Tu, Doamne, până când?

4. Întoarce-Te, Doamne; izbăveşte sufletul meu, mântuieşte-mă, pentru mila Ta.

5. Că nu este întru moarte cel ce Te pomeneşte pe Tine. Şi în iad cine Te va lauda pe Tine?

6. Ostenit-am întru suspinul meu, spăla-voi în fiecare noapte patul meu, cu lacrimile mele aşternutul meu voi uda.

7. Tulburatu-s-a de supărare ochiul meu, îmbătrânit-am între toţi vrăjmaşii mei.

8. Depărtaţi-vă de la mine toţi cei ce lucraţi fărădelegea, că a auzit Domnul glasul plângerii mele.

9. Auzit-a Domnul cererea mea, Domnul rugăciunea mea a primit.

10. Să se ruşineze şi să se tulbure foarte toţi vrăjmaşii mei; să se întoarcă şi să se ruşineze foarte degrab.

PSALMUL 38

1. Zis-am: “Păzi-voi căile mele, ca să nu păcătuiesc eu cu limba mea;

2. Pus-am gurii mele pază, când a stat păcătosul împotriva mea”.

3. Amuţit-am şi m-am smerit şi nici de bine n-am grăit şi durerea mea s-a înnoit.

4. Înfierbântatu-s-a inima mea înăuntrul meu şi în cugetul meu se va aprinde foc.

5. Grăit-am cu limba mea: “Fă-mi cunoscut, Doamne, sfârşitul meu,

6. Şi numărul zilelor mele care este, ca să ştiu ce-mi lipseşte”.

7. Iată, cu palma ai măsurat zilele mele ş i statul meu ca nimic înaintea Ta.

8. Dar toate sunt deşertăciuni; tot omul ce viază.

9. Deşi ca o umbra trece omul, dar în zadar se tulbura.

10. Strânge comori şi nu ştie cui le adună pe ele.

11. Şi acum cine este răbdarea mea? Oare, nu Domnul? Şi statul meu de la Tine este.

12. De toate fărădelegile mele izbăveşte-mă; ocară celui fără de minte nu mă da.

13. Amuţit-am şi n-am deschis gura mea, că Tu eşti Cel ce m-ai făcut pe mine. Depărtează de la mine bătăile Tale.

14. De tăria mâinii Tale, eu m-am sfârşit. Cu mustrări pentru fărădelege ai pedepsit pe om

15. Şi ai subţiat ca pânza de păianjen sufletul său; dar în deşert se tulbură tot pământeanul.

16. Auzi rugăciunea mea, Doamne, şi cererea mea ascult-o; lacrimile mele să nu le treci,

17. Căci străin sunt eu la Tine şi străin ca toţi părinţii mei.

18. Lasă-mă ca să mă odihnesc, mai înainte de a mă duce şi de a nu mai fi.

III. Psalmii penitenţei sau ai purificării: 21, 31, 50, 141

Însănătoşirea presupune două etape: arderea negativităţii ancestrale sau achiziţionate şi restabilirea comunităţii cu armonia divină.

Psalmul 21 (**22**) începe cu „Dumnezeul meu, Dumnezeul meu, ia aminte la mine, pentru ce m-ai părăsit?“ („Dumnezeule, Dumnezeule! Pentru ce m-ai părăsit?“). Ştim că Iisus, pe cruce, făcea rugăciunea sa, rostind acest Psalm: „Eli, Eli! Lama sabahtani?“ (Mat. 27:46). Nu-i vorba, deci, de o poticnire sau o deznădejde a Sa, ci de penitenţă pentru neamul omenesc. Iisus rosteşte acest Psalm, căci în acel moment El îi îndeplineşte profeţia; în acest Psalm se spune: „Străpuns-au mâinile mele şi picioarele mele (…) şi pentru cămaşa mea au aruncat sorţi“. Penitenţa Lui arde păcatul lumii. Citind acest Psalm, reactualizăm penitenţa lui Hristos însuşi.

Psalmul 31 (**32**). „Fericiţi cărora s-au iertat fărădelegile şi cărora s-au acoperit păcatele. Fericit bărbatul, căruia nu-i va socoti Domnul păcatul, nici nu este în gura lui vicleşug…“ („Ferice de cel cu fărădelegea iertată şi de cel cu păcatul acoperit. Ferice de omul căruia nu-i ţine în seamă Domnul nelegiuirea! Ferice de omul căruia Domnul nu-i socoteşte greşala“).

Este un Psalm cu putere de întărire. Apare însă întrebarea: există oare greşeli care nu sunt „socotite“? Greşeli pentru care nu plăteşti prin boală sau moarte? Există greşeli pe care Dumnezeu le-ar trece cu vederea? Răspunsul, (afirmativ), rezultă şi din acest Psalm, dar şi din observarea unei cazuistici a penitenţei universale, însoţit însă de următoarea explicaţie: prin greşeală, te micşorezi. Poţi trăi şi micşorat, suportând însă toate inconvenientele micşorării tale: marginalizare, mediocritate… Poţi trăi micşorat şi sănătos(!), cu condiţia să nu ieşi de sub binecuvântare, ca micşorarea să nu devină nimicire.

Psalmul 50 (**51**). „Miluieşte-mă, Dumnezeule, după mare mila Ta… (…) Întoarce faţa Ta de la păcatele mele…“. Este cel mai important Psalm al penitenţei. Uneori duhovnicii impun drept canon copierea zilnică a acestui Psalm, timp de 21 de zile. El conţine şi sugestia arderii păcatului, dar şi imperativul iertării, ca ultima şansă a purificării.

Psalmul 141 (**142**). „Cu glasul meu către Domnul am strigat, cu glasul meu către Domnul m-am rugat.“ („Cu glasul meu strig către Domnul…“). Este Psalmul asumării sacrificiului de sine, spre ridicare celor părăsiţi şi spre transformarea singurătăţii în şansă.

PSALMUL 21

1. Dumnezeul meu, Dumnezeul meu, ia aminte la mine, pentru ce m-ai părăsit? Departe sunt de mântuirea mea cuvintele greşelilor mele.

2. Dumnezeul meu, striga-voi ziua şi nu vei auzi, şi noaptea şi nu Te vei gândi la mine.

3. Iar Tu întru cele sfinte locuieşti, laudă lui Israel.

4. În Tine au nădăjduit părinţii noştri, nădăjduit-au în Tine şi i-ai izbăvit pe ei.

5. Către Tine au strigat şi s-au mântuit, în Tine au nădăjduit şi nu s-au ruşinat.

6. Iar eu sunt vierme şi nu om, ocara oamenilor şi defăimarea poporului.

7. Toţi cei ce m-au văzut m-au batjocorit, grăit-au cu buzele, clătinat-au capul zicând:

8. “Nădăjduit-a spre Domnul, izbăvească-l pe el, mântuiască-l pe el, că-l voieşte pe el”.

9. Că Tu eşti Cel ce m-ai scos din pântece, nădejdea mea, de la sânul maicii mele.

10. Spre Tine m-am aruncat de la naştere, din pântecele maicii mele Dumnezeul meu eşti Tu.

11. Nu Te depărta de la mine, că necazul este aproape, şi nu este cine să-mi ajute.

12. Înconjuratu-m-au viţei mulţi, tauri graşi m-au împresurat.

13. Deschis-au asupra mea gura lor, ca un leu ce răpeşte şi răcneşte.

14. Ca apa m-am vărsat şi s-au risipit toate oasele mele.

15. Făcutu-s-a inima mea ca ceara ce se topeşte în mijlocul pântecelui meu.

16. Uscatu-s-a ca un vas de lut tăria mea, şi limba mea s-a lipit de cerul gurii mele şi în ţărâna morţii m-ai coborât.

17. Că m-au înconjurat câini mulţi, adunarea celor vicleni m-a împresurat.

18. Străpuns-au mâinile mele şi picioarele mele.

19. Numărat-au toate oasele mele, iar ei priveau şi se uitau la mine.

20. Împărţit-au hainele mele loruşi şi pentru cămaşa mea au aruncat sorţi.

21. Iar Tu, Doamne, nu depărta ajutorul Tău de la mine, spre sprijinul meu ia aminte.

22. Izbăveşte de sabie sufletul meu şi din gheara câinelui viaţa mea.

23. Izbăveşte-mă din gura leului şi din coarnele taurilor smerenia mea.

24. Spune-voi numele Tău fraţilor mei; în mijlocul adunării Te voi lauda, zicând:

25. Cei ce vă temeţi de Domnul, lăudaţi-L pe El, toată seminţia lui Iacob slăviţi-L pe El!

26. Să se teama de Dânsul toată seminţia lui Israel.

27. Că n-a defăimat, nici n-a lepădat ruga săracului,

28. Nici n-a întors fala Lui de la mine şi când am strigat către Dansul, m-a auzit.

29. De la Tine este lauda mea în adunare mare, rugăciunile mele le voi face înaintea celor ce se tem de El.

30. Mânca-vor săracii şi se vor satura şi vor lauda pe Domnul, iar cei ce-L caută pe Dansul vii vor fi inimile lor în veacul veacului.

31. Îşi vor aduce aminte şi se vor întoarce la Domnul toate marginile pământului.

32. Şi se vor închina înaintea Lui toate seminţiile neamurilor.

33. Că a Domnului este împărăţia şi El stăpâneşte peste neamuri.

34. Mâncat-au şi s-au închinat toţi graşii pământului, înaintea Lui vor cădea toţi cei ce se coboară în pământ.

35. Şi sufletul meu în El viază, şi seminţia mea va sluji Lui.

36. Se va vesti Domnului neamul ce va să vină. Şi vor vesti dreptatea Lui poporului ce se va naşte şi ce a făcut Domnul.

PSALMUL 31

l. Fericiţi cărora s-au iertat fărădelegile şi cărora s-au acoperit păcatele.

2. Fericit bărbatul, căruia nu-i va socoti Domnul păcatul, nici nu este în gura lui vicleşug.

3. Că am tăcut, îmbătrânit-au oasele mele, când strigam toată ziua.

4. Că ziua şi noaptea s-a îngreunat peste mine mâna Ta şi am căzut în suferinţa când ghimpele Tău mă împungea.

5. Păcatul meu l-am cunoscut şi fărădelegea mea n-am ascuns-o, împotriva mea.

6. Zis-am: “Mărturisi-voi fărădelegea mea Domnului”; şi Tu ai iertat nelegiuirea păcatului meu.

7. Pentru aceasta se va ruga către Tine tot cuviosul la vreme potrivită, iar potop de ape multe de el nu se va apropia.

8. Tu eşti scăparea mea din necazul ce mă cuprinde, bucuria mea; izbăveşte-mă de cei ce m-au înconjurat.

9. Înţelepţi-te-voi şi te voi îndrepta pe calea aceasta, pe care vei merge; aţinti-voi spre tine ochii Mei.

10. Nu fi ca un cal şi ca un catâr, la care nu este pricepere; cu zăbală şi cu frâu fălcile lor voi strânge ca să nu se apropie de tine.

11. Multe sunt bătăile păcătosului; iar pe cel ce nădăjduieşte în Domnul, mila îl va înconjura.

12. Veseliţi-vă în Domnul şi vă bucuraţi, drepţilor, şi vă lăudaţi toţi cei drepţi la inimă.

PSALMUL 50

l. Miluieşte-mă, Dumnezeule, după mare mila Ta

2. Şi după mulţimea îndurărilor Tale, şterge fărădelegea mea.

3. Mai vârtos mă spală de fărădelegea mea şi de păcatul meu mă curăţeşte.

4. Că fărădelegea mea eu o cunosc şi păcatul meu înaintea mea este pururea.

5. Ţie unuia am greşit şi rău înaintea Ta am făcut, aşa încât drept eşti Tu întru cuvintele Tale şi biruitor când vei judeca Tu.

6. Că iată întru fărădelegi m-am zămislit şi în păcate m-a născut maica mea.

7. Că iată adevărul ai iubit; cele nearătate şi cele ascunse ale înţelepciunii Tale, mi-ai arătat mie.

8. Stropi-mă-vei cu isop şi mă voi curăţi; spăla-mă-vei şi mai vârtos decât zăpada mă voi albi.

9. Auzului meu vei da bucurie şi veselie; bucura-se-vor oasele mele cele smerite.

10. Întoarce faţa Ta de la păcatele mele şi toate fărădelegile mele şterge-le.

11. Inimă curată zideşte întru mine, Dumnezeule şi duh drept înnoieşte întru cele dinlăuntru ale mele.

12. Nu mă lepăda de la faţa Ta şi Duhul Tău cel sfânt nu-l lua de la mine.

13. Dă-mi mie bucuria mântuirii Tale şi cu duh stăpânitor mă întăreşte.

14. Învăţa-voi pe cei fără de lege căile Tale şi cei necredincioşi la Tine se vor întoarce.

15. Izbăveşte-mă de vărsarea de sânge, Dumnezeule, Dumnezeul mântuirii mele; bucura-se-va limba mea de dreptatea Ta.

16. Doamne, buzele mele vei deschide şi gura mea va vesti lauda Ta.

17. Că de ai fi voit jertfa, ţi-aş fi dat; arderile de tot nu le vei binevoi.

18. Jertfa lui Dumnezeu: duhul umilit; inima înfrântă şi smerită Dumnezeu nu o va urgisi.

19. Fă bine, Doamne, întru bună voirea Ta, Sionului, şi să se zidească zidurile Ierusalimului.

20. Atunci vei binevoi jertfa dreptăţii, prinosul şi arderile de tot; atunci vor pune pe altarul Tău viţei.

PSALMUL 141

l. Cu glasul meu către Domnul am strigat, cu glasul meu către Domnul m-am rugat.

2. Vărsa-voi înaintea Lui rugăciunea mea, necazul meu înaintea Lui voi spune.

3. Când lipsea dintru mine duhul meu, Tu ai cunoscut cărările mele. În calea aceasta în care am umblat, ascuns-au cursa mie.

4. Luat-am seama de-a dreapta şi am privit şi nu era cine să mă cunoască. Pierit-a fuga de la mine şi nu este cel ce căuta sufletul meu.

5. Strigat-am către Tine, Doamne, zis-am: „Tu eşti nădejdea mea, partea mea eşti în pământul celor vii“.

6. Ia aminte la rugăciunea mea, că m-am smerit foarte. Izbăveşte-mă de cei ce mă prigonesc, că s-au întărit mai mult decât mine.

7. Scoate din temniţa sufletul meu, ca să laude numele Tău, Doamne. Pe mine mă aşteaptă drepţii, până ce-mi vei răsplăti mie.

IV. Psalmii desăvârşirii: 45 şi 118.
Litania Legii

Psalmul 45 (**46**). „Dumnezeu este scăparea şi puterea noastră, ajutor întru necazurile ce ne împresoară.“ („Dumnezeu este adăpostul şi sprijinul nostru…“). Este un Psalm al practicii spirituale. Adevărata sănătate nu este o problemă medicală, ci sufletească. De aici reiese şi importanţa acestui Psalm al ascezei, unde găsim scris: „Opriţi-vă şi cunoaşteţi că Eu sunt Dumnezeu…“ („Opreşte-te şi cunoaşte…“) (45:10). Unii autori filocalici (Isaia Pustnicul, de exemplu) au dezvoltat acest verset, vorbind despre cele 6 opriri ale realizării.

Psalmul 118 (**119**). „Fericiţi cei fără prihană în cale, care umblă în legea Domnului.“ („Ferice de cei fără prihană în calea lor…“). Psalmul acesta îi „încununează“ pe toţi ceilalţi. Este un tratat de medicină, de înţelepciune, de mistică. El reaminteşte secretul restaurării omului — interiorizarea Legii revelate — şi cauza bolilor — încălcarea legilor universale. Cele mai importante legi universale pe care le încalcă omul sunt iubirea de Dumnezeu şi iubirea de semen. Această încălcare se numeşte: agresivitate, egoism, mândrie, furie, vanitate, osândirea aproapelui şi neputinţa iertării.

Psihologia numeşte această serie de erori, structurate în caracter, „complexul Cain“: tendinţa omului de-şi elimina semenul. Această tendinţă — adesea tradusă în practică — are ca urmare şi ca avertisment o îmbolnăvire. Blestemul, blasfemia, ura, osândirea, au ca primă urmare o cefalee, o dereglare endocrină sau circulatorie, o scădere energetică. Nu ca să te pedepsească, ci ca să te oprească de la încălcarea legii universale. Psalmul 118 ne trezeşte în memorie detaliile legii, rememorarea lor continuă, întru deplina sănătate a trupului şi întru iluminarea minţii.

Nota Bene. Se înţelege că nu numai Psalmii selectaţi de noi aici, ci toţi ceilalţi, au o energie benefică salvării noastre. Scrierile revelate conţin coduri puternice, dar adesea enigmatice, pierdute uneori de noi, oamenii moderni. Regăsirea lor cere un travaliu ascetic, de fiecare dată răsplătit.

PSALMUL 45

1. Dumnezeu este scăparea şi puterea noastră, ajutor întru necazurile ce ne împresoară.

2. Pentru aceasta nu ne vom teme când se va cutremura pământul şi se vor muta munţii în inima mărilor.

3. Venit-au şi s-au tulburat apele lor, cutremuratu-s-au munţii de tăria lui.

4. Apele râurilor veselesc cetatea lui Dumnezeu; Cel Preaînalt a sfinţit locaşul Lui.

5. Dumnezeu este în mijlocul cetăţii, nu se va clătina; o va ajuta Dumnezeu dis-de-dimineaţă.

6. Tulburatu-s-au neamurile, plecatu-s-au împărăţiile; dat-a Cel Preaînalt glasul Lui, cutremuratu-s-a pământul.

7. Domnul puterilor cu noi, sprijinitorul nostru, Dumnezeul lui Iacob.

8. Veniţi şi vedeţi lucrurile lui Dumnezeu, minunile pe care le-a pus Domnul pe pământ.

9. Pune-va capăt războaielor până la marginile pământului, arcul va sfărâma şi va frânge arma, iar pavezele în foc le va arde.

10. Opriţi-vă şi cunoaşteţi că Eu sunt Dumnezeu, înălţa-Mă-voi pe pământ.

11. Domnul puterilor cu noi, sprijinitorul nostru, Dumnezeul lui Iacob.

PSALMUL 118

1. Fericiţi cei fără prihană în cale, care umblă în legea Domnului.

2. Fericiţi cei ce păzesc poruncile Lui şi-L caută cu toată inima lor,

3. Că n-au umblat în căile Lui cei ce lucrează fărădelegea.

4. Tu ai poruncit ca poruncile Tale să fie păzite foarte.

5. O, de s-ar îndrepta căile mele, ca să păzesc poruncile Tale!

6. Atunci nu mă voi ruşina când voi căuta spre toate poruncile Tale.

7. Lăuda-Te-voi întru îndreptarea inimii, ca sa învăţ judecăţile dreptăţii Tale.

8. Îndreptările Tale voi păzi; nu mă părăsi până în sfârşit.

9. Prin ce îşi va îndrepta tânărul calea sa? Prin păzirea cuvintelor Tale.

10. Cu toată inima Te-am căutat pe Tine; să nu mă lepezi de la poruncile Tale.

11. În inima mea am ascuns cuvintele Tale, ca să nu greşesc ţie.

12. Binecuvântat eşti, Doamne, învaţă-mă îndreptările Tale.

13. Cu buzele am rostit toate judecăţile gurii Tale.

14. În calea mărturiilor Tale m-am desfătat ca de toată bogăţia.

15. La poruncile Tale voi cugeta şi voi cunoaşte căile Tale.

16. La îndreptările Tale voi cugeta şi nu voi uita cuvintele Tale.

17. Răsplăteşte robului Tău! Voi trăi şi voi păzi poruncile Tale.

18. Deschide ochii mei şi voi cunoaşte minunile din legea Ta.

19. Străin sunt eu pe pământ, să nu ascunzi de la mine poruncile Tale.

20. Aprins e sufletul meu de dorirea judecăţilor Tale, în toată vremea.

21. Certat-ai pe cei mândri; blestemaţi sunt cei ce se abat de la poruncile Tale.

22. Ia de la mine ocara şi defăimarea, că mărturiile Tale am păzit.

23. Pentru că au şezut căpeteniile şi pe mine mă cleveteau, iar robul Tău cugeta la îndreptările Tale.

24. Că mărturiile Tale sunt cugetarea mea, iar îndreptările Tale, sfatul meu.

25. Lipitu-s-a de pământ sufletul meu; viază-mă, după cuvântul Tău.

26. Vestit-am căile mele şi m-ai auzit; învaţă-mă îndreptările Tale.

27. Fă să înţeleg calea îndreptărilor Tale şi voi cugeta la minunile Tale.

28. Istovitu-s-a sufletul meu de supărare; întăreşte-mă întru cuvintele Tale.

29. Depărtează de la mine calea nedreptăţii şi cu legea Ta mă miluieşte.

30. Calea adevărului am ales şi judecăţile Tale nu le-am uitat.

31. Lipitu-m-am de mărturiile Tale, Doamne, să nu mă ruţinezi.

32. Pe calea poruncilor Tale am alergat când ai lărgit inima mea.

33. Lege pune mie, Doamne, calea îndreptărilor Tale şi o voi păzi pururea.

34. Înţelepţeşte-mă şi voi căuta legea Ta şi o voi păzi cu toată inima mea.

35. Povăţuieşte-mă pe cărarea poruncilor Tale, că aceasta am voit.

36. Pleacă inima mea la mărturiile Tale şi nu la lăcomie.

37. Întoarce ochii mei ca să nu vadă deşertăciunea; în calea Ta viază-mă.

38. Împlineşte robului Tău cuvântul Tău, care este pentru cei ce se tem de Tine.

39. Îndepărtează ocară, de care mă tem, căci judecăţile Tale sunt bune.

40. Iată, am dorit poruncile Tale; întru dreptatea Ta viază-mă.

41. Să vină peste mine mila Ta, Doamne, mântuirea Ta, după cuvântul Tău,

42. Şi voi răspunde cuvânt celor ce mă ocărăsc, că am nădăjduit în cuvintele Tale.

43. Să nu îndepărtezi din gura mea cuvântul adevărului, până în sfârşit, că întru judecăţile Tale am nădăjduit,

44. Şi voi păzi legea Ta pururea, în veac şi în veacul veacului.

45. Am umblat întru lărgime, că poruncile Tale am căutat.

46. Am vorbit despre mărturiile Tale, înaintea împăraţilor, şi nu m-am ruşinat.

47. Am cugetat la poruncile Tale pe care le-am iubit foarte.

48. Am ridicat mâinile mele la poruncile Tale, pe care le-am iubit şi am cugetat la îndreptările Tale.

49. Adu-Ţi aminte de cuvântul Tău, către robul Tău, întru care mi-ai dat nădejde.

50. Aceasta m-a mângâiat întru smerenia mea, ca cuvântul Tău m-a viat.

51. Cei mândri m-au batjocorit peste măsură, dar de la legea Ta nu m-am abătut.

52. Adusu-mi-am aminte de judecăţile Tale cele din veac, Doamne, şi m-am mângâiat.

53. Mâhnire m-a cuprins din pricina păcătoşilor, care părăsesc legea Ta.

54. Cântate erau de mine îndreptările Tale, în locul pribegiei mele.

55. Adusu-mi-am aminte de numele Tău, Doamne, şi am păzit legea Ta.

56. Aceasta s-a făcut mie, că îndreptările Tale am cautat.

57. Partea mea eşti, Doamne, zis-am să păzesc legea Ta.

58. Rugatu-m-am feţei Tale, din toată inima mea, miluieşte-mă după cuvântul Tău.

59. Cugetat-am la căile Tale şi am întors picioarele mele la mărturiile Tale.

60. Gata am fost şi nu m-am tulburat să păzesc poruncile Tale.

61. Funiile păcătoşilor s-au înfăşurat împrejurul meu, dar legea Ta n-am uitat.

62. La miezul nopţii m-am sculat ca să Te laud pe Tine, pentru judecăţile dreptăţii Tale.

63. Părtaş sunt cu toţi cei ce se tem de Tine şi păzesc poruncile Tale.

64. De mila Ta, Doamne, este plin pământul; îndreptările Tale mă învaţă.

65. Bunătate ai făcut cu robul Tău, Doamne, după cuvântul Tău.

66. Învaţă-mă bunătatea, învăţătura şi cunoştinţa, că în poruncile Tale am crezut.

67. Mai înainte de a fi umilit, am greşit; pentru aceasta cuvântul Tău am păzit.

68. Bun eşti Tu, Doamne, şi întru bunătatea Ta, învaţă-mă îndreptările Tale.

69. Înmulţitu-s-a asupra mea nedreptatea celor mândri, iar eu cu toată inima mea voi cerceta poruncile Tale.

70. Închegatu-s-a ca grăsimea inima lor, iar eu cu legea Ta m-am desfătat.

71. Bine este mie că m-ai smerit, ca să învăţ îndreptările Tale.

72. Bună-mi este mie legea gurii Tale, mai mult decât mii de comori de aur şi argint.

73. Mâinile Tale m-au făcut şi m-au zidit, înţelepţeşte-mă şi voi învăţa poruncile Tale.

74. Cei ce se tem de Tine mă vor vedea şi se vor veseli, că în cuvintele Tale am nădăjduit.

75. Cunoscut-am, Doamne, că drepte sunt judecăţile Tale şi întru adevăr m-ai smerit.

76. Facă-se dar, mila Ta, ca să mă mângâie, după cuvântul Tău, către robul Tău.

77. Să vină peste mine îndurările Tale şi voi trăi, că legea Ta cugetarea mea este.

78. Să se ruşineze cei mândri, că pe nedrept m-au nedreptăţit; iar eu voi cugeta la poruncile Tale.

79. Să se întoarcă spre mine cei ce se tem de Tine şi cei ce cunosc mărturiile Tale.

80. Să fie inima mea fără prihană întru îndreptările Tale, ca să nu mă ruşinez.

81. Se topeşte sufletul meu după mântuirea Ta; în cuvântul Tău am nădăjduit.

82. Sfârşitu-s-au ochii mei după cuvântul Tău, zicând: „Când mă vei mângâia?“

83. Că m-am făcut ca un foale la fum, dar îndreptările Tale nu le-am uitat.

84. Câte sunt zilele robului Tău? Când vei judeca pe cei ce mă prigonesc?

85. Spusu-mi-au călcătorii de lege deşertăciuni, dar nu sunt ca legea Ta, Doamne.

86. Toate poruncile Tale sunt adevăr; pe nedrept m-au prigonit. Ajuta-mă!

87. Puţin a fost de nu m-am sfârşit pe pământ, dar eu n-am părăsit poruncile Tale.

88. După mila Ta viază-mă şi voi păzi mărturiile gurii mele.

89. În veac, Doamne, cuvântul Tău rămâne în cer;

90. În neam şi în neam adevărul Tău. Întemeiat-ai pământul şi rămâne.

91. După rânduiala Ta rămâne ziua, că toate sunt slujitoare ţie.

92. De n-ar fi fost legea Ta gândirea mea, atunci aş fi pierit întru necazul meu.

93. În veac nu voi uita îndreptările Tale, că într-însele m-ai viat, Doamne.

94. Al Tău sunt eu, mântuieşte-mă, că îndreptările Tale am căutat.

95. Pe mine m-au aşteptat păcătoşii ca să mă piardă. Mărturiile Tale am priceput.

96. La tot lucrul desăvârşit am văzut sfârşit, dar porunca Ta este fără de sfârşit.

97. Că am iubit legea Ta, Doamne, ea toată ziua cugetarea mea este.

98. Mai mult decât pe vrăjmaşii mei mai înţelepţit cu porunca Ta, că în veac a mea este.

99. Mai mult decât învăţătorii mei am priceput, că la mărturiile Tale gândirea mea este.

100. Mai mult decât bătrânii am înţeles, că poruncile Tale am căutat.

101. De la toată calea cea rea mi-am oprit picioarele mele, ca să păzesc cuvintele Tale.

102. De la judecăţile Tale nu m-am abătut, că Tu ai pus mie lege.

103. Cât sunt de dulci limbii mele, cuvintele Tale, mai mult decât mierea, în gura mea!

104. Din poruncile Tale m-am făcut priceput; pentru aceasta am urât toată calea nedreptăţii.

105. Făclie picioarelor mele este legea Ta şi lumina cărărilor mele.

106. Juratu-m-am şi m-am hotărât să păzesc judecăţile dreptăţii Tale.

107. Umilit am fost până în sfârşit: Doamne, viază-mă, după cuvântul Tău.

108. Cele de bunăvoie ale gurii mele binevoieşte-le Doamne, şi judecăţile Tale mă învaţă.

109. Sufletul meu în mâinile Tale este pururea şi legea Ta n-am uitat.

110. Pusu-mi-au păcătoşii cursă mie, dar de la poruncile Tale n-am rătăcit.

111. Moştenit-am mărturiile Tale în veac, că bucurie inimii mele sunt ele.

112. Plecat-am inima mea ca să fac îndreptările Tale în veac spre răsplătire.

113. Pe călcătorii de lege am urât şi legea Ta am iubit.

114. Ajutorul meu şi sprijinitorul meu eşti Tu, în cuvântul Tău am nădăjduit.

115. Depărtaţi-vă de la mine cei ce vicleniţi şi voi cerceta poruncile Dumnezeului meu.

116. Apără-mă, după cuvântul Tău, şi mă viază şi să nu-mi dai de ruşine aşteptarea mea.

117. Ajută-mă şi mă voi mântui şi voi cugeta la îndreptările Tale, pururea.

118. Defăimat-ai pe toţi cei ce se depărtează de la îndreptările Tale, pentru că nedrept este gândul lor.

119. Socotit-am călcători de lege pe toţi păcătoşii pământului; pentru aceasta am iubit mărturiile Tale, pururea.

120. Străpunge cu frica Ta trupul meu, că de judecăţile Tale m-am temut.

121. Făcut-am judecată şi dreptate; nu mă da pe mâna celor ce-mi fac strâmbătate.

122. Primeşte pe robul Tău în bunătate, ca să nu mă clevetească cei mândri.

123. Sfârşitu-sau ochii mei după mântuirea Ta şi după cuvântul dreptăţii Tale.

124. Fă cu robul Tău, după mila Ta, şi îndreptările Tale mă învaţă.

125. Robul Tău sunt eu; înţelepţeşte-mă şi voi cunoaşte mărturiile Tale.

126. Vremea este să lucreze Domnul, că oamenii au stricat legea Ta.

127. Pentru aceasta am iubit poruncile Tale, mai mult decât aurul şi topazul.

128. Pentru aceasta spre toate poruncile Tale m-am îndreptat, toată calea nedreaptă am urât.

129. Minunate sunt mărturiile Tale, pentru aceasta le-a cercetat pe ele sufletul meu.

130. Arătarea cuvintelor Tale luminează şi înţelepţeşte pe prunci.

131. Gura mea am deschis şi am aflat, că de poruncile Tale am dorit.

132. Caută spre mine şi mă miluieşte, după judecata Ta, fală de cei ce iubesc numele Tău.

133. Paşii mei îndreptează-i după cuvântul Tău, şi să nu mă stăpânească nici o fărădelege.

134. Izbăveşte-mă de clevetirea oamenilor şi voi păzi poruncile Tale.

135. Faţa Ta arat-o robului Tău şi mă învaţă poruncile Tale.

136. Izvoare de apă s-au coborât din ochii mei, pentru ca n-am păzit legea Ta.

137. Drept eşti, Doamne, şi drepte sunt judecăţile Tale.

138. Poruncit-ai cu dreptate mărturiile Tale şi cu tot adevărul.

139. Topitu-m-a râvna casei Tale, că au uitat cuvintele Tale vrăjmaşii mei.

140. Lămurit cu foc este cuvântul Tău foarte şi robul Tău l-a iubit pe el.

141. Tânăr sunt eu şi defăimat, dar îndreptările Tale nu le-am uitat.

142. Dreptatea Ta este dreptate în veac şi legea Ta adevărul.

143. Necazuri şi nevoi au dat peste mine, dar poruncile Tale sunt gândirea mea.

144. Drepte sunt mărturiile Tale, în veac; înţelepţeşte-mă şi voi fi viu.

145. Strigat-am cu toată inima mea: Auzi-mă, Doamne! Îndreptările Tale voi cauta.

146. Strigat-am către Tine, mântuieşte-mă, şi voi păzi mărturiile Tale.

147. Din zori m-am sculat şi am strigat; întru cuvintele Tale am nădăjduit.

148. Deschis-am ochii mei dis-de-dimineaţă, ca să cuget la cuvintele Tale.

149. Glasul meu auzi-l, Doamne, după mila Ta; după judecata Ta mă viază.

150. Apropiatu-s-au cei ce mă prigonesc cu fărădelege, dar de la legea Ta s-au îndepărtat.

151. Aproape eşti Tu, Doamne, şi toate poruncile Tale sunt adevărul.

152. Din început am cunoscut, din mărturiile Tale, că în veac le-ai întemeiat pe ele.

153. Vezi smerenia mea şi mă scoate, că legea Ta n-am uitat.

154. Judecă pricina mea şi mă izbăveşte; după cuvântul Tău, fă-mă viu.

155. Departe de păcătoşi este mântuirea, că îndreptările Tale n-au căutat.

156. Îndurările Tale multe sunt Doamne; după judecata Ta mă viază.

157. Mulţi sunt cei ce mă prigonesc şi mă necăjesc, dar de la mărturiile Tale nu m-am abătut.

158. Văzut-am pe cei nepricepuţi şi mă sfârşeam, că n-au păzit cuvintele Tale.

159: Vezi că poruncile Tale am iubit, Doamne; întru mila Ta mă viază.

160. Începutul cuvintelor Tale este adevărul şi veşnice toate judecăţile dreptăţii Tale.

161. Căpeteniile m-au prigonit în zadar; iar de cuvintele Tale s-a înfricoşat inima mea.

162. Bucura-mă-voi de cuvintele Tale, ca cel ce a aflat comoara mare.

163. Nedreptatea am urât şi am dispreţuit, iar legea Ta am iubit.

164. De şapte ori pe zi Te-am lăudat pentru judecăţile dreptăţii Tale.

165. Pace multă au cei ce iubesc legea Ta şi nu se smintesc.

166. Aşteptat-am mântuirea Ta, Doamne, şi poruncile Tale am iubit.

167. Păzit-a sufletul meu mărturiile Tale şi le-a iubit foarte.

168. Păzit-am poruncile Tale şi mărturiile Tale, că toate căile mele înaintea Ta sunt, Doamne.

169. Să se apropie rugăciunea mea înaintea Ta, Doamne; după cuvântul Tău mă înţelepţeşte.

170. Să ajungă cererea mea înaintea Ta, Doamne; după cuvântul Tău mă izbăveşte.

171. Să răspândească buzele mele laudă, că m-ai învăţat îndreptările Tale.

172. Rosti-va limba mea cuvintele Tale, că toate poruncile Tale sunt drepte.

173. Mâna Ta să mă izbăvească, că poruncile Tale am ales.

174. Dorit-am mântuirea Ta, Doamne, şi legea Ta cugetarea mea este.

175. Viu va fi sufletul meu şi Te va lăuda şi judecăţile Tale îmi vor ajuta mie.

176. Rătăcit-am ca o oaie pierdută; caută pe robul Tău, că poruncile Tale nu le-am uitat.

Share this:

- Email
- Print
- Facebook
-
- LinkedIn
- Twitter
-

Like this:

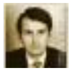
Like
One blogger likes this post.

-

Filed under: Fără categorie Tagged: | Ajuta-te singur !

« Manastirea Caraiman MSG-drogul din alimente »

9 Răspunsuri

1. 

blogideologic, on 24/04/2011 at 06:41 said:

-

0

-

0

-

-

Rate This

Felicitări ! Mi se pare că abordarea dumneavoastră este corectă. În schimb, pretenţiile lui Daniel David de la http://danieldavidubb.wordpress.com/ îmi par a fi complet mistificatoare. Din foarte multe puncte de vedere, strict ştiinţifice şi deontologice.

Răspunde

2.

vanda furtuna, on 25/04/2011 at 22:26 said:

-

6

-

0

-

-

Rate This

DEOSEBIT DE INTERESANT SI DE UTIL!
VA MULTUMESC PTR. ACESTE INTERESANTE “RECOMANDARI” TERAPEUTICE! ESTE O CALE UTILA PTR.CURATIREA SUFLETULUI SI A MINTII CU EFECT DIRECT ASUPRA SANATATII MENTALE SI PSIHICE.

Răspunde

3. **Dragilor bujorilor, ai mei din suflet prieteni « Deea Dulce mult aduce**, on 26/04/2011 at 10:40 said:

-

0

-

0

-

-

Rate This

[...] Elena Agachi, Eumiealmeau, Giorgione Şosestitorul, Ghost Writer, Draga-mi Jazz, Helenissima, Anatol Basarab, Doctorox, Dr. Stoica, Ericuţa, Fedayakinn Nemuritorul, Flavius Obeadă,Fugaro, Futilităţi, [...]

Răspunde

4.

Marianne, on 27/04/2011 at 23:21 said:

-

2

-

1

-

-

Rate This

Dumnezeu sa va ajute !!! multumim din suflet

Răspunde

5.

Balaiban, on 07/05/2011 at 05:54 said:

-

2

-

1

-

-

Rate This

mulţumesc Domnului că m-a ajutat să găsesc drumul spre dumneavoastră

Răspunde

6.

adriandobrogean, on 19/10/2011 at 23:09 said:

-

0

-

0

-

-

Rate This

cum puteti sa va lasati dusi de val?nu vedeti ca cel ce a scris articolul amesteca Adevarul(Ortodoxia) cu budha si cu alte erezii? nu observati ca promoveaza creationismul,strecurand o maimutza in Rai?ce porcarii!

Răspunde

○

adriandobrogean, on 19/10/2011 at 23:14 said:

-

0

-

0

-

-

Rate This

dragilor,nu fiti naivi! cum puteti sa va lasati dusi de val?nu vedeti ca cel ce a scris articolul amesteca Adevarul(Ortodoxia) cu budha si cu alte erezii? nu observati ca promoveaza EVOLUTIONISMUL,strecurand o maimutza in Rai?ce porcarii! ati auzit de lupi in piele de oaie?sectantii,yogynii,se folosesc de Ortodoxie ca sa va atraga.fiti vigilenti

Răspunde

○

adriandobrogean, on 19/10/2011 at 23:18 said:

-

0

-

0

-

-

Rate This

am vrut sa scriu EVOLUTIONISM,in niciun caz creationism.m-a indus maimutza aia in eroare

Răspunde

▪

adriandobrogean, on 19/10/2011 at 23:20 said:

-

0

-

0

-

-

Rate This

sunt varza!mai bine nu comentam!deci INVERS:am vrut sa scriu CREATIONISM si in niciun caz evolumaimutionism.ca doar Dumnezeu ne-a creat,nu ne tragem din maimute

Lasă un răspuns

guest

Introdu comentariul tău aici...

Fill in your details below or click an icon to log in:

-
-
-

Email (necesar) (Address never made public)

Nume (necesar)

Pagina web

You are commenting using your WordPress.com account. (Log Out / Schimbă)

You are commenting using your Twitter account. (Log Out / Schimbă)

You are commenting using your Facebook account. (Log Out / Schimbă)

Anulează

Connecting to %s

☐ Anunţă-mă despre viitoarele comentarii apărute prin email.

☐ Anunţă-mă printr-un email când apar articole noi.

Trimite un comentariu | 3826 | 0

1332010395

- ## Email Subscription

  Enter your email address to subscribe to this blog and receive notifications of new posts by email.

  Join 2,665 other followers

  subscribe | 7910042 | http://anatolbasar | w idget | blog_subscriptior | e2d6718e18

  Sign me up!

- **Blog Stats**
  - 892,986 hits
- **Pagini**
  - Discutii. Interviuri. Filmari.
  - Ganduri in imagini.
  - Gaseste 10 diferente.
  - Inscrieri cursuri
  - Video
- **Anatol Basarab**
- **Facebook**

Anatol Basarab

facebook
Nume:
Anatol Basarab

Creează-ţi o insignă

- **blogmoney**

Membru BlogMoney

- **Toate Blogurile (TB)**

înscris pe toateBlogurile

- **Top click-uri**

  - 1235.ro/Calculeaza-t…
  - youtube.com/user/zin…
  - scribd.com/full/8423…
  - 2012tehnicidesalvare…
  - foto.ablog.ro
  - youtube.com/user/Sub…
  - facebook.com/media/s…
  - ro-ro.facebook.com/a…
  - 4.bp.blogspot.com/_M…
  - filmedocumentare.com…
- **Blogroll**
  - Ady Studio Brasov
  - Alecu Racoviceanu
  - Anatol Basarab
  - Anatol Basarab ablog
  - Cafeluta de Dimineata
  - Casa trezirii
  - Codul lui Oreste
  - Del Mar Travel
  - DESCOPERA TEORIA CONSPIRATIEI
  - dulce de ea
  - Iasi
  - Libraria sufletului
  - Numerologie VIP
  - Organizatia EMMA
  - Perfectly imperfect
  - Pregateste-te din timp
  - Psyhology Videos
  - Saccsiv's
  - Schimbarea
  - Scoala magicianului
  - Teoria Conspiratiei
  - Viata care ne traieste
  - World Changed
- **Numerologie**
  - Numerologie VIP

Bloguiește pe WordPress.com. Theme: Digg 3 Column by WP Designer.

Follow

Follow “Psiforce”

Get every new post delivered to your Inbox.

Join 2,665 other followers

Enter your

subscribe | 7910042 | http://anatolbasa | loggedout-follow | e2d6718e18 | /2011/04/22/psih

Sign me up

Powered by WordPress.com